স্বামী শিবানন্দজী —

ধ্যান যোগ

(রাখল কাঙ্লোন নৈনবা)



হন্দোকচবা —

সনাবামচা রঘুমনি

-৮১ গী পানলবা লাইব্রিক থনগৎপদা মণিপুর মহৈ লোয়শঙনা
লুপা ১,২০০ থক অফোঙ মতেঙ পীবীরবা।

স্বামী শিবানন্দগী

ধ্যান যোগ

(রাখল কাঙলোন নৈনবা)

[৮দা ফোঙখিবা ধ্যান যোগগী মথা শমথরকপা অবোয়বা শরুক]

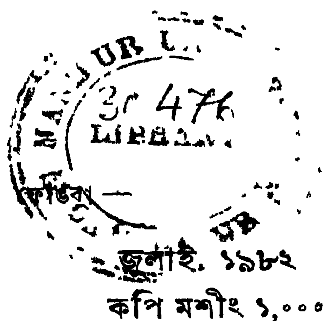
মৈতৈলোন্দা হন্দোকচবা —

সনাবামচা রঘুমনি, এডভোকেট
বি,এ, এলএল, বি (গৌঃ), এলএল, এম (কুকঃ)
নিপুর লো কোলেজ, ককচিংগী ইহান হানবা প্রিন্সিপাল ওইরম্বা।

[পুম্বা অইবগীনি] [মমল লুপা ১৫·০০

ফোঙজবী —

সনসম নিংথৌল সনাবাম ওংবী মেমীচৌবী
মার্কেটিং ইন্টলীজেন্স, ডি সি সেণ্ট্রল
লমফেলপাৎ, ইম্ফাল।
সি/ও, সনাবাম সভেন ব্রাদরস' পব্লিকেসন, মণিপুর।



অহানবা ফোঙবা —
জুলাই, ১৯৮২
কপি মশীং ১,০০০

নমথম —

লুকমনি প্রেস
উরিপোক খ্বাই ব্রহ্মপুর, ইমফাল

পুন্সিদি থবকনি উঁৎলম্বা
ঐগী নুংশিজরবা মামজৌ
লাইতোনজম তোমালসিংদা
“ধ্যান যোগ” কচ্চরি।

হীরম লামায়

——:(O):——

তরেৎশুবা পন্দুপ

ধ্যানগী পুক্নিংলোন অমসুং অরাংবা রাখল।

১। ধ্যানগী সুক্ষম অমসুং পাঙ্গল

পুক্নিংগী অংঙাম্বা থবক পুন্নবপু থিংলগ, মসিবু বিন্দু অমথক্তা পুরকউ। অদুগী পুম্না থোমজিল্লগা অকন্নবা থবক অমগী মথক্তা অপিবা বিন্দু অম তান্ন পাঙ্গলগী মথক লান্না পুশিল্লকপুন কনসেনট্রেষন (concentration) গী লম্মেল শেমউ। মতিক অমগী তাশিল্লবা ময়ায়না মতম চঙদনা অমস্তু ইহোং হোংনদনা কান্নবথু ফংগনি।

হায়রিবা পথাপ অসিংদুবসিবু পুন্সিগী থবকশিংগী হীরম পুম্নমক্তা মীওইবনা চপ মান্ননা চল্লাইনৈ। খাইদগী হেন্না কুপশিন্না শন্দুনা য়াম্না চেকশিন্না পুক্নিং চংলবা থাওখার (surgeon) অদুনা অরুবা ওপরেষনশিং পাঙথোকই। য়েন্না রাখল লুপশিনবনা ওই-রকপা খুৎ-শা হৈবগী (ইঞ্জিনীয়ার), য়ুমশারোল নত্রগা অয়েকপা অসি পুক্নিংগী ফিবমতনা শেমলকপনি। শেম-শাব, থৌপাঙবা নত্রগা য়েংখোংপগী অকুপ্প মওংশিং অসিদা শিজিন্নরিবা মহৈদ অঙকপা রাখল পুথোকপা হায়বসি য়াম্ন মরু ওইব অমনি। তৌশিন্নবা কন-সেনট্রেষন হায়বসিদি হৈপা শাগনবা শ্বিজ ঘড়ি শাব অমনা তৌব-গুম্বনি। অস্তুম্না লাইয়েকপা অমসুং অকুপলোনগী রাকন খুদিংদ কবিগুম্বা পাঙ্গল অমা য়োকখৎপা অঙকপা ফংলবা মতিক ময়ায়শিং খোমজিন্দুনা অমসুং অপিবা বিন্দু ১গী মতেংন চুম্না পীদুনা

মপুংফান থওগনি। মসিগুম্বসি ঈশিং দামগী ঈশিং থাদোক থাজিন শৌনবা থোঙদা, ঈশিংগী ঈচেন্দা, বেলবে ঈজিনগী ঈশিং চফু অমদগী কাময়োরকপা মফিলগী শাফুদা উগনি। স্বমমনি য়াওবে চিংশেল অমা ফাওদোক্কুনা লাকপা নু শাগী মভালনা অকনবা পাঙ্গল অমত্তা ভায়বা মৈভাল অমা ওন্থোকপগুম তোংনবগী মওংডন পুক্নিং মশা পুম্বনা অমথক্কুদা তোমখিনা ওইবকই। হৌজিক্কি মতমসিদদি থরায় য়াম্না পুক্নিং চঙবা অমসুং হৈনিংবা পোকপা হায়বসিবু পাম্বে অতম্না হায়বদি খোঞ্জেলগী মিংয়েঙ (হৌনচা নম্রগা পুক্নিংগী), ভাবনা শাবা নম্রগা অনিংবা রাখলশিংনা হোইডুনা পুই। যোগীনা নুংগী তঙকপা থল্লুং খোঞ্জেলদা নাগী পুক্নিংবু কনসেনট্রেট তৌডুনা অয়োব ধ্যানদা চঙই। মসি অনাথানন্দা অহুমক্কি। মসিন থল্লুংগী কুবাপানশিবু লৌথোক্তনা পুক্নিংগী গুণ ভাইবদু শেমগংলবা মতমদা তাবা ঙমলকই। অমরোমদা অমেংবা থংম্বা দ লাইরবা অমবু শোল্লবদি পুক্নিংন লেপ্পবা লওবা খোন্থোক্তা কনসেনট্রেট তৌবা ঙমগনি। লাংনরিব লাইগী করিগুম্ব রাখলগী মশক নাইব মও, অমবু নম্রগা ওম খোন্থোকপু পুক্নিং লেপনবগীদমক থল্লু। পুক্নিংনা মপুং ফানা অমসুং শাংথনা লৈব য়ানবগীদমক লাইবা নম্রগা অথোয়বা রাখল থরগা লোয়ননা লৌশিং অমসুং বেদান্তগী রাখলদা পুক্নিংবু শীভিন্নৌ।

কনসেনট্রেশন তৌরিভেদা পুক্নিং তপই, শেংই অমসুং চেংলি। পুক্নিংবু মথল মথা মভালশিংদগী খোমজিল্লি অমদি অশেংবা পোং-শক্লা মনি তাহল্লি। পুক্নিং অসি মাল দা কোয়ডুনা লৈ। পুক্নিংগী অরাবা লৈতে। রাখলনা পুক্নিংবু কুপশিল্লি অদুগা রাখল অহুমক্তা

পুক্লিংগী পাঙ্গল পুন্নমক্ত কনসেনট্রেত তৌই। হকচাংগী লৌশিং কয়াংশিং তুমিন্না লৈথোকই। মথোয়না মপৌ তৌদে। অয়োব কনসেনট্রেষনদদি হকচাংগী অমসুং অথোয়বদা লৈরিবশিংগী বাখল অমত্ত লৈতে। কনসেনট্রষন ফজনা তৌবা ভম্বশিং মিকুপ অমগী মনুংদা তাইবং মপুগী শক্তমবু য়ান্না শেংন উব ঙমই।

মালংদা য়ুম হায়বসি কনসেনট্রেষন নত্তে। মসিদি মালংদা পুক্লিংন কোইতোং তৌংবনি। মসিবু কনসেনট্রেষন নত্রগা ধ্যাননি হায়না শেন্নানগন্তু। ইশাগী লৌশিং অমসুং হোৎনজমন্ন পুক্লিংগী অসিগুম্বা হৈনবিবু শেন্নৌ।

ধ্যানগী তোডান তোডানবা মথল লৈ। করিগুম্ব অবেপ্পা মথল অমনা অরেপ্পা পুক্লিং অমদা থাইদগী চানৈ। মথল অসি ইশা ইশাগী চুনবা য়েংহুনা তৌবদগী থায়দোবকপনি। মীগী পুক্লিংগী মওং চাং য়েংহুনা মথলশিংসি ওইরকই। থাজবতনা মীনা পোৎশক্তা ধ্যান তৌই। রাজ যোগী অমনা ভাইবং পানগী অরা অনা, অপাম্বা অমসুং থবক্তা শোকপা ঙমদবা তেংবান মপুদ ধ্যান তৌই। হঠ যোগী অমনা চক্রদা অমসুং মাগী লাংলিবা লাইদ ধ্যান তৌই। জ্ঞানী অমনা মশামক্তা নত্রগা মথরায়দা ধ্যান তৌই। মশাগী চুনবা ধ্যান মথল অহুনক পুথোকপা তাই, পুথোকপা ঙমদ্রবদি গুরু অমগা তান্নবা তাই। পুক্লিংগী হৌনশাবু ধ্যানগী অচুম্বা পাম্বৈতনা থডনবা হোৎনবা তাই।

রাজ যোগী অমনা যম, নিয়ম, আশ্রন, প্রানায়াম, প্রত্যাহার অমসুং ধারনা তৌহুনা ধ্যান তৌবগী বাখল ফিরেপ্পা থিংব ঙমদনা

চংশিল্লি। ভক্ত ভনা চংবগী ভাশুবা প্রেমদ তাঙ্গেদুনা ধ্যানগী রাখল ফিরেপ্পা চঙশিল্লি। বেদান্তবু থাজবা অমম নতগ। জ্ঞানী যোগী অমনা পান্থ মপী শিতহল্লদুনা অমদি লাইপাও অদুনা আনৌব ধ্যানগী ফিরেপ্প চঙশিল্লি। হঠ অমনা অয়োবী অমদি লেপ্পবা প্রানায়াম পাঙথোক্লুনা ধ্যানগী ফিরেপ্পা চঙশিল্লি।

চাং নাইবা ধ্যানদা পুরি, লৌশি গী লম্বী তাকই, পুক্লিংবু থু ডাইহল্লি অমসুং লৈহাইহল্লি। মতম খুদিং লুংঙাইব পোকহল্লি অমসু, অথোইব অড়ুগী হৌরকফম অড়ুদা শম্নহল্লি। চিনবা লৈরবদি, ধ্যান যোগগী লম্বীদ লেপ্পনা চংশিনকপদ মশা মথন্তুন শেংদোরক্-পা। নশামক্ল থবায় লেংশি লৈরাবা লোঙফমদা কাখৎনবা লম্বী-দুগ পুক্লিংনা উই। অহুকপা গী থোঙ্গেল অমনা ইশাবু লমতাক লকপদা থোঙ্গেল অড়ুবু হঙ্গি চংনা পাব লাই।

অয়োব ধ্যানদ চংবগ হকচা অমসুং অকোয়বদ লৈরিবা রাখল, পাঙ্গলবু লাংশিনবাগ। পুক্লগা মকপ শক্তবগী মাল্লবদু ফংগনি। ইশাবু মীননথবা ঙমলোই। থাখৎ-কুমথ ঈথিল লেপ-খিগনি। নাপল কাবগী লম্ভল, ঙুস্ত অস্তুম অস্তুম মাঙখিগনি। চাদননিংডাই লৈতবা হরাইব অংমুং শীংথাব উমদনা মুংঙাইব ফংগনি। ওপ্পা ওপ্প শুভং অমসুং অবানবা রাখল থনবস্ত তৌর-রোই।

অয়োব ধ্যানগী মপুঙ্গ ঈনা চৈরা তাইব পানগী অবাবশিংবু কাওখিগনি। অথোয়না ঈ-চীকপা ফংগনি। ঈ-চীকপা হায়বসি অথোয়বা মঙালবুনি। ঈ চীকপসিদ মুংলয়োইদবা আশীর্ব্বাদ লৈ।

মসিদা মুংলরোইদবা লৌশিং অমসুং তশেংবা পাঙ্গল লৈ। থবক পুম্নমকপু নীংশিংহল্লি অমসুং ধ্যানদা শ্রদোংথীবা লৈহন্দে।

যোগগী পাঙ্গলগীদমক থাজবা নহুগা অচেৎপা থস্বা পুক্নিংগী কনসেনট্রেষনগীদমক্তা ফগী য়োকপা, মতিক মঙালগীদমক্তা নীংশিংবা কনবা, সমাধিগীদমক যোগগী অরোয়বা থবক পাঙবা, হকথেংনবা ৱাখলগীদমক চপ য়ানা নীংবা হায়বশিংসি ধ্যানগী মতেঙতনা ওইহল্লকপা অরান খুবম ফংনবগী উপায়শিংনি।

মীওইব অমসু, তেংবান মপুগী মরক্তা লৈবা মাইথুম ফি হায়দোক্লুন মরি মতাগী শন্নল ৱাংমদা লৈব অরোয়বা অহেনবা অতুবু থনবা হায়বসি তেংবান মপুগী মতীক ময়ায়গী ৱাফমনি। মরায় চায়রকপা মতীক মযায়বু হন্নক শেমজিল্লু। চঙজবগী মতেঙনা গাইব পানগী অশাগী লেংযনবা অমথক্রমক ওইরকউ। মতীক ময়ায়না চঙজবহু মপুড ফাহল্লু। মসি য়াওদনা মপুঙ ফাব ওইরকপা হায়বসি ওইথোক্রবনি। চংজবগী মতীকতনা নকশিন্নবগী মরি থম্বা ওমগনি। মতীক মযাযনা থরায় শেংবগী লম্বীদ লৈব য়েথায় থিনগাইনচিংবা খুরৌশিংবু মাঙহল্লি।

ভক্তনা ভাব, সমাধি অমসু মহাভাব ফংই। মহাক্ত তেংবান মপুগী মশকপু উই। তেংবান মপুগী অশেংবা লন পুম্নমক মাগী ওই। মঙোন্দ তেংবান মপুগী মীংযেং নত্রগা দিবাচক্ষু পীথোক্লকই। মঙোন্দ কল্পক মীহৌগী কান্নদবা হকচাং অমসুং তেংবান মপুগী লৌশিং পীথোক্লকই। মহাক্ত মপুঙ ফান তেংবান মপুদ তিনশিনখিবা নত্রগা ওইশিনখিব পামবে। মহাক্ত তেংবান মপুগী মাঙদা মশামকপু

তোঙাম্ লৈব পাম্মই। মু'শিবগী অশেঙবা মহাউবু তংবা ঙমই। তেংবান মপুদ লুপশিনবা ? ায়বসি মতম থয়গী ওইন মাগী মশুংলাংদগী ওইরকপনি। মহাক্না মচুমক পান্নমদ্রবস্ অহৌবদগী ওইরক্লবনি। অসুম্না মাগা তে.বান মপুগা অমত্ত ওইরকই। হৌগৎলকপদগী হৌনা তেংবান মপুগুম ওইরকই। তশে নমক থোইরেন থোইবা অমত্তা ঙায়বদুবু ফংবা ঙমই।

ধ্যানগী অরাংবা রাথল

কনসেনট্রেষন হায়বসিনা পুক্লিংবু বিন্দু অমদা লেঙহন্দনা থম্গনি। মসিবু যোগগী মীৎয়েঙদা ধারনা কৌই। কনসেনট্রেষন হায়বসি রাথলগা অপুনবা পাঙ্গল অদুনি। মসি পুক্লিংগী লৈফম অমত্তুং থোয়দাফমনি হায়নৈ। মসি পুক্লিংগী মতীক ময়ায়না পোৎশক অমথক্কদা লৈববুনি। হায়বিবা ফিরেপসিদা, ঈথক-ঈপোম হৌহন্দনা অমদি চাইথোক্তনা পুক্লিংগী মতীক ময়ায়বু পোৎশক অমদা মফম চান অমত্তুং নীংথিনা থমই। ধ্যান্‌না কনসেনট্রেষনগী তুং ইল্লি। মসিদ রাথল অমথক্কী অরেপ্পা লৈতবা ঈচেল অমা লৈ।

কনসেনট্রেষনগী হৌনশাদি কোয়চৎ চৎপা নত্তে। কনসেনট্র-ষনগী হৌনবীদি ককঙাওনবা নত্তে। মসিগী কান্নবনা ঈথক ঈপোম হৌববু মাঙহল্লি। মসিগী অশেংব মশক্না মফম চাদবা ওইহন্দে। মুংঙাই য়াইফবা মীগী পুক্লিংনা কনসেনট্রেত তৌই। মুংঙাইব ফংবা হায়বসি মসিদগী ওইরকপনি। মুংঙাইব, পুক্লিং শেংবা অমত্তুং য়াম্না মুংঙাইবশিংন মাসগী লৈতেং ওই।

থবক্তা চাং নাইব ওইগদবনি। মুমিৎ খুদিংগী অযুক অমসুং নুংদাং অনিমক্তা চপ মান্নবা পুংফমদা ফমগদবনি। ধ্যানগী রাখল ফিরেপত অশেংবা রাখল মশামক্তা মৈথায় থিনগায় অমত্ত য়াওদনা মশক তাকলকনি। মফম অমগী চপ মান্নবা তোঙান তোঙানবা ফা অনিমক্তা ফম্বা ওমগদবনি। ধ্যান চাং নাইহনগে হায়রবদি মসিগী অপাম্বা লৈব তাই। মসি য়াওদ্রবদি হিংবদা রাব তাই। চাংবু নাইরবদি য়াম্না থুনা চাউখৎপা অমসুং মায়পাকপা ওমগনি। ফাওদবা তাই। হোৎনবদ করিগুম্ব কান্নবা অমত্ত উব ফংদ্রবসু, পুকচেল শেংনা, থরায় য়াওনা, অথাঙ কন্না অমসুং নীংহন্নদনা হোৎ-নবা তাই। মতম খরগী তুংদা মপুং ফান মায়পাকনি। করিগুম্ব-দসু হকচাং ওমদ্রবা ফাওবদ নোংম ফাওব লেপকনু। ধ্যান হায়বসি খাইদগী ফব হকচাং ফননবা হীদাক্নি। ধ্যানগী মতেঙনা লায়না মথল পুম্নমকপু কোকহনগনি। মসিনা থরায় শেংবগী পাঙ্গল, অনৌব থৌনা অমসুং পুন্সি পাঙ্গল পীগনি। মসিন তোঙানবা মওংশিং অমসুং অরেপ্পা মতৌবু শেমদোকই অমসুং মওং তাহল্লি। ধ্যান্না হকচাংবু তশেংনা পোত্থাহল্লি। শেংনা হিংনবগীদমক অমসুং রাখল ফিবেপ লৌনবগীদমক মিৎ-না শিংনা লৈয়ু। ধ্যানগী রাখল ফিরেপ্পা মশক উৎলকলবদি লাইরিক পাবনচিংব করিগুম্বা মথলগী থবকপু খুদক্তা লেপহল্লু, হায়বদি মাঙজৌনবা ধ্যানগীদমক ফমউ। নাপল, ইশাবু শীংথাব, চাওথোকপা, ইশাবু নাবাহনবা, অচাওরম কাবা, থোয়রাং-থোয়শাওনবা, অতোপ্পগী থবকশিংদ লাংতক্নবা ওকপা অমসুং নমথাক হায়রিবশিংসি ধ্যানদা খুদোংথীব পীব ওাক্কনি।

হায়রিবশিংসি পুক্নিংদ লৈব থবকশিংনি। মসিগী তশেংবা মওংশিংনা পুক্নিংদ থুপচিন্দুনা সমুদ্রগী মখাদ চেনবা ঈচেলগুম যোগ অমসুং ধ্যানগী থবক থৌরম মখাদ চেল্লি। পুক্নিংদা অকিবগী শকখম কয়ামকম থোরকই। মসি ফনা য়াম্না চেকশিন্না চঙহুনসু কা অমদা পে নক্লবা থা তকক লীরক্লবা ফত্ত হৌদিগুম্বনি। তমথৎলিবশিংনা হোৎনবা কনগদবনি অমসু মখোয়গী পুক্নিংবু কুপ্না য়েংগদবনি। মখোয়না মখোয়শিংবু চপ চাব কান্নগদবা পান্থে শীজিন্নদুনা অমমম ওইনা মাঙহনগদবনি। চাওথোকপা হায়বসি শীংথানিংঙাই ওইদে। মসিগী মশা মরেংনা অচাওবন কাব পুক্নিংগী মকোনশিংদা মায়কৈ শীন্না শন্দোক্লুনা লৈ। ঈথক্লুম ঙাইহাক্কীগী লাকশিল্লরবসু মসিনা হন্না হন্না মশক উৎলকই। লাইবক ফবশিংনা খগৎলকপা মতমদসু অসুম্না হেক হেক ওইরকই।

তমথৎলিবশিংনা কান্নদব পোৎশকশিংগীদমক শেরান্নবগী হৈনবী লৈরবদি মহাক্না ধ্যানদ চাওখৎপা ঙমলোই। মহাক্না চীং-লেম্ব, শাবু হুংশিব অমসুং চশিংনবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। অতুদগীদি রওবা হৈনবী অতু মাঙখিগনি। মী থরনা মখোয়গী ফত্তবা অমসুং অশোয়বশিংবু খঙহল্লরবদি হেক্তিনা লাল্লি। মখোয়না অশোয়বা পাকললিবা মীশিংহুবু তুকাচ অমসু হৈনদবা উৎলি। মখোয়না থল্লি মহুদি মী অহুন কল্লক্লুনা অমসুং য়েংথিহুনা মখোয়গী ফত্তবশিং অহুবু হায়রিবনি। মসি ফত্তবা ধাৎলনি। মরমদি অতোপ্পশিংনা ঐখোয়গী অশোয়বশিংবু য়াম্না লায়ন পুথোকপ ঙমই। কনাগুম্বা অমনা হোৎনবা কনবগী পাঙ্গল লৈত্রবদি, মহাক্কী পুক্নিং অহু

মপানথোংদা চৎনত্রবা ৱাখলশিংদ লৈরবদি মশামকী অশোয়বশিংবু খঙদে। ইশাগী চাওথোকপা ৱাখলনা মায়থুম্ন ফিগুম খঞ্জিন্দুন পুক্নিংগী মীৎয়েঙবু মম্না উহল্লি। কনাগুম্বনা থুমাং চাওশিনবা পামলবদি মাগী অশোয়বশিংবু অতোপ্পনা তাকপিরকপদা হন্নাও-গদবনি। মহাক্না মথোয়শিংবু লৈজবি থাদুনা মাঙহন্নবা হোৎনগদবনি অমসুং মাগী অশোয়ববু তাকলইব মীদুবু থাগৎকদবনি। মসি তৌরব মহাক্ন থরায় শেংন থুমাং চাওশিনবা ঙমগনি অমসুং ধ্যানদ ফগৎলক্কনি।

ইশাগী শককম উৎপা হৌনশাবু মাঙহনব হায়বসি য়ায়্ন ন্নুবা থবক অমনি। মী খুদিংন মীবু পোকলকত্রিঙৈদগী হৌন মশাগী মতিক ময়ায় ফিরেপশিং শাগৎপ্রবনি। মহাক্না মাগী লম্বী ওইন-বগীদমক লোয়নরক্লবা লমচৎকি ফিরেপ অসি লেপ্তুনা চাওখৎলকই। হায়রিব চুশিনপ্রবা লমচৎকি ফিরেপ্পু চুমথোক্তুনা মওং তাহনবা হায়বসি খুদোংথীবনি। মশাগী ওইব ফিরেপকী হৌনশা ওইরবা মী অমবু মী অমনা অতোপ্পশিংদ ৱায়েনহনবা পামই। মহাক্না অতোপ্প-শিংনা হেন্না থঙপ্রবা হীরমশিংবু অমসুং মোৎশিংবু অফব অৱাংব ৱাখল অমসুং শক্তী লৈব ৱাফম ওইজরবস্ু তাব পামদে। মীগী ফত্তবা উব মীৎ অনিথক কিথি কিক্লমগুম পাল্লি। মহাক্না হায়—"ঐন হায়ব খুদিংমক চুমই, ঐন তৌব খুদিংমক চুমই, অতোপ্পগী থবক অমসুং মীৎ-য়েঙ পুম্নমক চুমদবনি।" মহাক্না মাগী অশোয়বশিংবু য়ানিংদে। মহাক্না মশাগী মচিং মশোলগী মীয়েঙনা খোয়খা লিনখা থাব মরৈ তৌদুনা

অমসুং মরম পীতুনা অরৈবী হোৎনতুনা হিংগনি। মরৈ অতুন কাম্নদ্রগা মহাক্না মুংঙাইতবা উৎলক্কনি অনসুং খুং থোকলক্কনি। মীশিংনা মাবু ব্যবহার তৌদ্রবা অমসুং ইকায খুম্নদ্রবদি মহাক মশাবু অশাওবগী ফিবমদা লংশিল্লি। কনাগুম্বনা মহাকপু থাগৎলবদি মহাক্ন য়াম্না পেঙ্গে। মহাক্ন মশামকপু চুমই হাযনবা মীনম্না অমা হেক্তা হায়গনি। মশাগীত ওইবা অচুম অরাম্না মশাগীত ওইবা ফিবেপকী হৌনশাগী খুৎশেমদ চৎলি। মসি য়াম্ন খুদোংথিব হৈনবীনি। মহাক্ন অসিগুম্বা মশাগী ওইবা অচুম অরানগী হৈনবীদ মশাগী ওইব ফিবেপকী হৌনশাদ হিংলিবমখৈ ধ্যান অমসুং অশেংব থব্রায়দ কৈদোঙৈদসু চাওখৎলোই। মহাক্ন অতোপ্পশিংগী মীৎযেঙদগী পোৎশিংবু য়েংবগী হৈনবী শাগৎকদবনি। মহাক্না অশেংবা অমসুং অচুম্বা মতিক্কী অনৌব মীৎযেঙ অমা য়েংগদবনি। মখৎলিব অমনা থৌগল্লোন অমসুং ইকায় খুম্নববু কাম্নদব অমসুং লৈমাংগী পোৎকুম্ন লৌরোইদবনি।

মীন অতোপ্পগী হৈনবী অমসু অনিংবদা চুশিন্নব ব্রায়। মাগী পুক্নিংদ মীতোপ মীয়ানগী ফত্তবা ব্রাখলন পিক থঙ্গা লৈ। অয়াম্বনা অথাঙ কন্দে। মশাগী মীৎযেঙ অমসু থবকশিংবু অবানবনি খঙ্গে। অশোয়বা পুথোকপগী হৈনবী অসিদি মঙোন্দদি লোযনরক্লবনি। মহাক্ন খুদক্ত অতোপ্পশিংগী মরাল পথোক্লবা চোংশিল্লি। মহাক্কী লায়না পকপা মীং পাগ্লি। মহাক্ন অতোপ্পগী অফব মতিকপু উব ঙমদে। মহাক্ন অতোপ্পগী থোপ লৌশিংগী থবকপু শীংথাব হৈতে। মহাক্ন মশামক্কী তৌব ইম্বা অমসুং থবক শিংগীদমক নাপল কায়। মরম অসিননি মহাক্ন সেকেণ্ড অম ফান মপুক্নিংদ শান্তি লৈত্রিবা মবম

অসিমক্লনি মী পুন্নমক মাবু য়ানিদ্রিব অমসুং মতম শাগন অতোপ্পগী মরুপ ওইব ঙমদ্রিবা। তমখৎলিবশিংন লম্বীশিদ চাওখৎপা ঙমদে, মরমদি মখোয়গীসু হায়নিঙাই লৈতনা অশোয়বশিং লৈ। মখোয়ন অথাঙ কনবা, অশেংবা নুংশিব অমসুং অতোপ্প অশেংব মযায়শিং য়োকখৎতুনা মখোয়শিবু মপূঙ ফান মাঙহনগদবনি।

যোগগী লম্বীদ য়ৈখায় থিনগায় অমসুং খুদোংথীব লৈরবদি মসি অরাবনি। মসিন কনসেনট্রেষন অমসুং ধ্যানগী থবক চথবদা খজিক্কুং নুংঙাইহন্দে। তমখৎলিবা খরদদি অসিগুম্বা মাইয়োক্ক-রবদগী লায়ন মায় পাকই। য়ৈখায় থিনগায়শিংবু অশেংবা লাইশোল ওমঃ জপ নত্রগা অতোপ্পা লাইরা অমা তেবান মপুগী মতিক নত্রগা ওজাগী মতিক, হাযবিবশিংসিগী মতেঙ লৌদুনা লৈ-হন্দবা য়াই। পতঞ্জলি মহাঋষিন ভাব অমসুং অর্থগা লোয়ননা ওমগী জপপু খনগৎলি। য়ৈখায় থিনগায় লৌথোক্লবগীদমক শ্রীকৃষ্ণনা হিদাক'সিবু ভাকই। "ঐগী ভান্দা নংগী রাখলবু লেঙদন থমউ, ঐগী ইতিক্লা নংনা খুদোংথিব পুম্নমক্তগী লানথৎপ ঙমগনি।" (গীতা অধ্যায় ১৮, ৫৮।)

কাশ্মিরদা লৈব তমখৎলিব অননা মাগী ওজাদা ধ্যান তৌই। হিমালয়দ লৈব উত্তর-কাশিদসু তৌই। মহাক অমসু মাগী ওজাগী মরক্তা অরেপ্পা মরী অমা থমনৈ। গুরুনা মাগী রাখলগী মতিক ওক্লা শক্তি, শান্তি, নুংঙাইব অমসুং অশীর্বাদ পিনবী। মহাক্ক চিংশিনবা শক্তিগী অকনব ঈচেলদ ঈকাইজ। থরায় শেংবগী নোংথাং ঈচেম্না মফম অমদগী মফম অমদা লেপ্তুনা চেল্লি। তমখৎলিব অমনা মাগী ওজাদ

থাজবগী চাং চপ চান থমহ্না ওজাদগী লৌশিং পুখোকই। তমখৎলিব অহুন মাগী ওজাদ শেংন ধ্যান তৌব খুদিং ওজা অহুনসু লাইশোলগী ঈচেল অমা মপুক্লিংদ তশেংন ফাওই অহুগ ঈচেলশিবু ওজাগী থম্মোয়দগী উব ফংই। মহাক্না থন্নুংগী অঙকপা মীৎয়েঙ লৈববা ৱাখলগী সমুদ্রদ অশেংবা ৱাখলগী ঈথক ঈপোম খোঙচৎকী মতেঙন থোকহনব ওজা সেবকী মরক্তা লৈব শেংদবা অহুবু পুক্লিংন তশেং তশেং উই।

অৱাংব অশেংব লমদম অমদগী তাইবংপান অসিবু য়েংথরবদি তাইবংপান অসিগী অশেংব শকফমবু উগনি। অহুগুম্ব নত্ত-ওইদবা ৱাখল পাঙ্গল অহুদ; মালেম পুম্বগী লৌশিং উব ফংগনি। মসিবু আর্জুনা হায়রমই :

"নংগী কাখৎলিব চিনবানশিংদ মখোয় হাথু হাথু চেনশিল্লি,
অকিব ফংন য়ান লৈতেংব ১স্নুং অহুগা অকিব পোকই য়েংবদা;
থরন চঙলমই কাখৎলিব নংগী য়াগী কারক্ত
উরে মখোয়গী মকোকশিং বেসোন তান চপখায়নব অমস্নুং তকথায়নব।
নাকল খুদিংদ, য়োৎথিব পুন্নমক, তমথোবকপদ মৈগী মশক ওইবা লৈ,
নংন মীওইব ভাতিবু লেকশিল্লে, য়োৎশিন্দুনা পুন্নমক;
নতিক নগুম্না অহাঙববু থলহন্; মালেম অসি
চাক্লি, মপুও, অরংব নংগী নঙালশিং য়াওনা।"

অপিকপ পাং অমদ তিন-কাঙ নত্রগ ঙা মচাশিংন কোয়রেঙ লেঙবগুম, য়ুমগী যক্লাংদ ককচেঙশিংন কোয়চং চংপগুম, মতৌ অসিগুম্ন অপিকপা মীওইবা ফুরুপশিংন তেংবান মপুগী মশা মমুংদ কোয়চং চংলি। মীংয়েঙ অসিবু পুক্লিংন কম্ন ফাওরকপদা অকিবগা লোয়ননা য়াথল থোনা পোকহল্লি। মাইক্রোসকোপ্তা উব ঙী মরিক অমদ অঙাঙব অমস্তুং অডোব ঈনা কোয়রেঙ লেঙবগী মতৌগুম মশিং লাকঙমদ্রব ওইজব থিব মীশিংগী কোয়চেল চেল্লিবা চাওখত্রবা থরায় মশিং লাকঙমদনা লৈ। মশিং লাকঙমদ্রব অপঙবা মরকসিদ, চাওখংতব মীওই মবক্তা, অহিংগী অমম্বা মরকত জহাজগী কেপ্তেনবু লম্বী তাক্লব লৈরিব মঙালগী য়ুমগুম অপঙব অঙাংগী থরায় অমস্তুং সাধকশিংবু লমজিংবিনবা মঙাল পুরিবশিং নত্রগা লম তাক্লবা অচৌব মঙালশিং নত্রগা তেংবান মপুগী অচাকপা মৈরিগুম মপান থোক্লা লেপলিব, মালেমগী মফম খুদিংদ চাইথাইহনা লৈরিব ময়াম মরক্তা মপুং ফান চাওখংলক্লবা লৌশিংগী পুন্সি নত্রগা যোগী থর থেংনগনি। তেংবান মপুগী মৈরী অমত্তং থাশিগী অহিংদা থোক্লিব থরানমিচাক-শিংগুম্না ঙানজবা পুকচেল শেংব, ইনথংলকলিব অমস্তুং খজিক্তং চাউখংচরবা থরস্তু থেংনগনি। অঙকপ হায়বসি অসিগুম্ব মীংয়েঙ অসিবুনি। পুক্লিং লৌশিংগী অনৌব মীংন উরিব থমুংগী, যোগীগী মীংয়েঙনি। মীংয়েঙ অসিমক মতিক মঙাল চাওবহমক্লি।

ধ্যানদা খুংলোয়বা পীব মতেঙশিং

নপুক্লিংবু মতম পুম্নমক্ত য়াম্না কুপ্না য়েংউ। মতম খুদিংদ অরোল অথুপ খঙবা ওইয়ু। পুক্লিংন পীথোরকপ থোয়শাওনবা,

কল্লক কনজাওনবা, অশাউবা, মুংশি হৈতবা, অপাম মীহৌগী ঈথক-শিংবু য়ারুগনু। অসিগুম্ব অমম্বা ঈথকশিং অসি ধ্যান, শান্তি অমসুং মুংঙাইবগী য়েরুবনি। মপুং ফারবা তেংবান মপুগী ৱাখল য়োকখৎতুনা মখোয়শিবু খুদক্তা নমথো। অফব ৱাখল পোকহন্দুনা ফত্তব ৱাখলশিংবু মাঙহনগদবনি। অদুনা মখোয়সিবু লাইৱা শোন্দুনা নত্রগা তেংবান মপুগী মিং শোন্দুনা মাগী শক্তমদ থন্দুনা প্রানায়াম তৌদুনা তেংবান মপুগী মিংথৈরোল শক্তুনা অফব থবক তৌদুনা, ফত্তব ৱাখলদগী পোকলকপ অৱা অনাদা হিংদুনা, পুক্লিংবু শক্তি হাপচিন্দুনা; ৱাখলগী হৌরকফমবু কুপ্পা য়েংদুন "ঐ কনানো?" হায়ন হংদুনা নত্রগা ফত্তব ৱাখলবু নমথনব পাঙ্গলবু য়োক্তুনা ফত্তব ৱাখলশিংবু মাঙহনবা য়াই। অশেংবগী কিরেপ অদু ফংব মতমদ ফত্তবা ৱাখলশিংন নপুক্লিংদ কাখৎলকপা ঙমদে। মসিবু লায়না থিংব ঙমই, নত্রগা থোঙদ য়েরুব চঙলকপ থিংবগুম ফত্তব ৱাখলনা হেক লাকপগা লায়না লাকশিনবা ঙমই। পোমলিঙৈদগী মসিবু মাঙহল্লু। মৱা তাব য়াহনগনু।

কল্লক য়েংথি, ওইজ থিব, মীহৌব, ইশাগীত থনবা, খোয়রাঙ খোয়শাওনবা নত্রগা মীওৎপগী ৱাখলনা জীব পানব অমবু অৱা অনা পীরোইদবনি নত্রগা ওৎলোইদবনি। অশাউব নত্রগা ফত্তব ৱাখল থাদোকউ। ফুননিঙবগী থৌনা অমসুং কয় মরৈ য়েৎনবশিং থাদোকউ। মরৈ য়েৎকনু। কনাগুম্বগা খৎনরবদি নত্রগা কনাগুম্বা অমগা কয় মরৈ য়েৎনববদি, মুমিৎ ঙমনি মরিনি ধ্যান তৌব ঙমলোই। নংগী পুক্লিং ফিরেপ চুম নৈব ঙমলোই। কায়দবা

হীরমশিংদ পাঙ্গলবু অয়েম্বদা ময়েং তাহনগনি। ঈ শাগৎলক্নী। বুদ্ধি লৌশিংগী শিংলিশিং পঙথরক্নি। মতম পুম্নমক্তা হোত্রোং হোন শেংব পুক্নিং অমা লৈজবী থাহুনা য়োকখৎকদবনি। ধ্যাননা হোত্রোং হোন শেঙবা পুক্নিংদগী চঙশিল্লকপা ঙমই। অশেঙব পুকনিং হায়বসি য়াম্ন মরু ওইবা থৱায়গী লন অমনি। ধ্যানদা থুনা চাওখৎপ পাম্নবদি ৱা ঙাঙবগী শক্তিবু হেনগৎনবা হোৎনগদবনি। মতম পুম্নমক্তা অফব অমস্তুং মুংশিব ৱা ঙাঙগদবনি। করিগুম্বা মঙংদ অচুম্বহুত ঙাঙগদবনি। অয়াকপ ৱাহৈ ঙাঙলোইদবনি নত্রগা অতোপ্পগী পুক্নিং শোকনবা লুদবা ৱাহৈ শিজিন্নরোইদবনি। ঙাঙথোক্তিৱৈদ নীংথিন খলহৌগদবনি। ৱা খজিক্তমক ঙাঙগদবনি। মসিন হায়নীঙাই লৈতনা হকচাং পাঙ্গল য়োকখৎপা, পুকনিং শান্তি পীবা অমস্তুং থন্নুং পাঙ্গল কনখৎহনবা ঙমই।

ধ্যান মথল কয়ামরুম লৈ। করিগুম্ব মথল অমনা করিগুম্ব পুকনিং অমদ ইচা চানৈ। ধ্যানগী পুকনিং অসি হৈনবা, পাম্বা, চূনবা, তৌবঙম্বা অমস্তুং মীচুগী পুকনিংগী মওং মতুং ইন্না তোঙাল্লি। তেংবান মপুবু থাজবা অমনা মাগী মুংতিগী লাৎলিব লাইদা ধ্যান তৌই। রাজ যোগী অমনা অথোয়বা মশক্তা নত্রগা অৱা অনা, অপাম্ব অমস্তুং কর্ম্মনা শোকপা ঙমদবা তেংবান মপুদা ধ্যান তৌই। জ্ঞানী অমনা মশামক্কী থৱায়দা ধ্যান তৌই। ইশাগা চূনবা ধ্যান মথল অচু ইশামক্না পুথোকপা তাই। মসি তৌব ঙমদ্রবদি ওজা অমগা তান্নবা তাই।

অয়োবা ধ্যানদা চংশিনবগা নংগী হকচাংগী নত্রগা অকোয়বদা লৈরিবশিংগী ৱাথল অমত্ত তৌফদে। পুক্নিংদা মপাল নাইদনা

মুংঙাইবা লৈগনি। খোঞ্জেল তমস্তুস্ তাবোয়। অকা অকুম্না শেম্বা ৱাখলগী পল্লেপযম লৈগনি। নাপলগী ৱাখল পাঙ্গল অত্থু অস্থুম অস্থুম মাঙখিগনি। শীংথাবা ঙমলরোইদবা হবাওবা অমস্তুং তম্বদা থোক্লোইদবা মুংঙাইববু শক খঙবা ঙমগনি।

পুক্লিংগী চন্নফমদা দরকার ওইবা পুক্লিংগী মমল য়াম্নবা মহৈশিং খুদম ওইনা, নীংশিংবা কন্নবা হোৎনবা, ৱাখল পোক্লবা নোম্বা, মঙাল নাইবা, বিচার নম্রগা "ঐ কনানো ?" থিজিনগদবা য়াম্না লৈ। ধ্যানগী থবক অসিমক নীংশিং কন্নবা ধ্যানগী থবক্তগী পীব মতেঙনা ওইরকপা অশেঙবত তৌব পাঙ্গলগী মহৈনি।

চা নাইনা ধ্যান তৌবা অমনা চিংশিন্নবগী পাঙ্গল অমস্তুং শুদ্ধাংনিংঙাই ওইবা লমচংকী ফিবেপ্ত হিংই। মহাক্কা শন্নকবা মীশিংবু মাগী ফজবা খোঞ্জেল, শক্তি লৈবা ৱাঙাং, অপাম মীহৌ পোকপা মশক, লংখৎপা কুচু, মশা মউ ফবা হকচাং, যজবা মতৌ, ধর্ম্ম চেনবা গুণশিং অসিনা শুদ্ধাৎলি। ঈশিং চমদ থাদব থুম মতুম অমনা তুমশিন্দুনা ঈশিং পূম্নমক্কা তিনখিবগুম লৈগী মুংশিব মনম্না লুংশিত্তা তিনখিবগুম অসিগুম্ব মীওইশিংগী তেংবান মপুগী পাঙ্গল, খোঞ্জেল খোম্হাংশিংসু অতোপ্পগী পুক্লিংশিংদা তিম্লুই। মীশিংনা মঙোন্দগী হরাওবা, শান্তি অমস্তুং থোনা লৌই। মাগী ৱাঙাংনা মখোয়বু অনৌবা আশা পোকহল্লি। মাগা ইচম চম্না তিন্নকুবতনা পুক্লিংগী অৱা অনা কোকহল্লি।

ধ্যান থা তরুক তৌবা তাই। অরোয়বদা খুাইদগী অথোয়বা মপুং ফাব পাঙ্গলহুদা চঙশিনগনি। হৌজিক্তি ধ্যানস্তু তৌররোই

30476

অমস্তুং ধ্যানস্থ লৈররোই। ধ্যান তৌরিবা মী অদুগা তৌরিবা পোৎশক অদুগা অমত্ত ওইরকপা মতম অদুদা হৌজিক্তি ধ্যান তৌররোই অমস্তুং ধ্যানদ লৈবস্থ ওইররোই। অসুম্না ফত্তবা বাখলশিং মপুং ফানা মাঙগ্রগনি।

হৌজিক্তি খাইদগী বাংবা লৌশিং অমস্তুং মপুং ফারবা শান্তি ফংলগনি। মসিনা পূন্সিগী পন্থুংনি, হিংবগী পান্দমনি, অমদি পূন্সিগী অবোয়বা বাখলনি। নহাক অসি মঙাল লৈরবা মুণি অমনি নত্রগা মঙাল ফংলব জীবন মুক্ত অমনি। নহাক্না হিংলি-ঙৈদস্থ অবা অনাদগী লাম্হোকলবনি। মরম অসিনা নংবু জীবন মুক্ত কৌরবনি। নংন অবা-অনা, অকিবা, চিংনবা অমস্তুং লাম্ন তাকপদগী মপুং ফান নাম্হোক্লগনি। নংনা ব্রহ্মগী মহুৎ শিনব ওইরক্লবনি। কোঙ্গোম্না সমুদ্র ওইবক্লবনি। তুরেন্না সমুদ্রদা তিনখিদুনা সমুদ্র ওইরবনি। খেন্নবা অমস্তুং লিংজেল মান্নদবা পুম্নমক মপুং ফানা মাঙগ্রবনি। হৌজিক্তি মহাকনা খঙলে, "ঐ অসি শিব নাইদবা অথোয়বা মশক অদুনি। থাঙ্গৈশেংবা পুম্নমক ব্রহ্মনি ব্রহ্ম নত্তবা করিস্থ লৈতে।"

ধ্যানদা খুৎলোয়বা পাউতাকশিং

করিগুম্ব খোঙ্জেল অমত্তা তাদবা নত্রগা করিগুম্ব মচু অমত্তা ঙদবা মফম অমা লৈ। মফম অদু পরম ধাম নত্রগা অবা অনা লতবা মফমনি। মসি শান্তি অমস্তুং অশীর্ব্বাদকী লৈবাক্তি। মসিদ কচাংগী বাখল পাঙ্গল লৈতে। মফমসিদ পুক্নিংনা পোত্থাব ঙমই।

অপাম্বা অমস্তং ইশাগীত খনবা পুম্নমক মাঙখিগনি। মফমসিদা হকচাং কায়াৎশিংন তুমিন্ন লৈগনি।

থোপ লৌশিংনা মথৌ তৌবরোয়। মফমসিদা ফুন-চৈনরোই। ঈং-চীকপা ধ্যানগী মতেংনা অচীকপা লৈফমসিবু নংনা থিগদ্রা? মপুং ফান ঈং-চিকপনা মফমসিদ মতীক লৈনা পাল্লি। অচীকপসিদ পুক্নিংবু শৌদোকহনবতনা মনাংঙৈ ঋষিশিংনা মফমশিবু ফংলমই। লাইশিংন মপাগী মঙালনা মফমসিদা ঙাল্লি।

হকচাংবু কাওথোকউ। অকোয়বদা লৈবসিংবু কাওথোকউ। অকাউবা হায়বসি খাইদগী ৱাংবা সাধনানি। মসিন ধ্যানবু অচৌবা থৌদাং অমা পী। মসিন তেংবান মপু তম্না চঙশিনবদা লায়হল্লি। তেংবান মপু নীংশিংহুনা হায়রিবা পোৎশিং অসিবু কাওবা ঙমগনি।

থম্মোয়গী কাখলশি দ মতম খুদিং ঙাল্লিব তেংবান মপুগী খুয়া থম্বালদা পুক্নিংবু লেংহন্দনা অমদি হকচাং কায়াংশি দগী পুক্নিংবু লৌথোক্নুনা ৱাখল পাঙ্গলবু মহাউ তংউ। অচিকপদা য়ৌন ধ্যান তৌহুনা মন্থ হুদা তিনশিল্লু। য়ৌন চোংথৌ মুংঙাইবগী ঈপাক্ত নীংতম্না ঈৱোয়য়ু। মুংঙাইবগী মশক্ ওইব তেংবান মপুগী তুৱেলদ চোংথৌ। লুপথরবা ৱাখল পাঙ্গল ইফুৎ তম্না চুমদ্রিং চঙশিল্লু অমস্তং অথুম্বহু চাউ। তেংবান মপু লৈকোলগী থংমুং মুংঙাইবহু পুক্নিংদ পোকউ অমস্তং অথোয়বা মুংঙাইববু ফংউ। মফমসিদা শিবনাইদবা অমস্তং অকিবা লৈতবা মশক্তু উবা ফংগনি।

মুং তিগী ওইন মতম কায়দনা চাং নাইব মওং চুম্বা ধ্যান চৗ। ধ্যানগী ৱাখল লায়না খল্লকনি। ধ্যান অতুক্কী মতিক চৗরিব মথৈ থমুংগী থবায় পাঙ্গল হেন্না কনগনি। মসিদা পুক্নিং ামমুং কায়াংশিংন মথৌ তৌদে, থবায়গী হৌবকফমদ য়াম্না নকুবা ৗগনি। অশীর্ব্বাদ অমমুং শান্তিগী ইথক লোক্কনি। হকচাং ায়াং পুন্নমক হৌজিক্তি নডোন্দ শুক্মৎপ ডমলরোই। মালেম অসিদ অশাওব মও মওলনি।

লেপ্তবা অমমুং অয়োব ধ্যান্না ইশাগী লৌশিং ডান্থোরক্কনি। পুং ফান মডাল লৈহনগনি। হৌজিক্তি অপওবগী ফিজং হাইদোক- গনি। ফৈজুপশিংমু হাইদোকথ্রগনি। হকচাংগী ৱাখল মাওথ্রগনি। হাবাক্য "তত্ত্বমসি" গী অথবু খওলগনি। মান্নদবশিং অথোয় মহেনশিং, নিংডাই শংদানবশিং পুন্নমক উবরোই। মফম পুন্নমক্তা নমত্ত ডায়ব লেপ্নাইদব, অকেক্কবা লৈতব আত্মা, অশীর্ব্বাদকী থনব মডাল অনমুং লৌশিংবু উগনি। মসি থাঙ্গৈশেংনমক তাওলবা থল লৌশি অমনি। আজুনগুম কিতুন নীক্কনু। থৌনা ফৌ। হৌজিক্তি নশাবু কাওথোবথ্রগনি। য়েংনবা নথ্রগা তানবা করিমু লররোই। হকচা কায়াংকী ৱাখল তৌররোই। মসিদি থাইদগী শংব ৱাখল পাঙ্গলগী মশক অতুথক্তনি। নশামক থবায়নি। নহাক ওব নাইদবা অহু নত্তে। তুশোন-মানশোনব হকচাং অসিগীদমক নতোপ্পনা শুক্মৎপহু মাওহল্লু। তুংদ হায়গনু "ঐগী হকচাং" হায়যু ংলায় অসি, হৌজিক্তি থুমিৎ তাথ্রনি। মসিন মডাল পুন্নমকপু নশাদ ংশিনগনি। হৌজিক ধ্যানগীদমক ফমউ। অমুক হন্ন অশেংব

আত্মিক ত্রিবেনি মনুংদ নীংথিন খনব ঙমউ। পুক্নিংগী মঙাল পুম্নমকপু খোমজিল্লু অমসুং অপাম্বশিংগী খাইগী মুংগী ওইব অৱা পোত্থাফমদ য়োন চোংথৌ। ঈং-চিকপগী মপান নাইদব ঈপাক্তা পোত্থাও। মপুং ফাব শান্তি ফংউ। নংগী অহল ওইৱব পুন্সিগী লীচৎ অদু হৌজিক্তি চৎলরোই। অকক্নবা পুম্নমক উররোই। অপাম্ব অমসুং চৎনব্রব ৱাখলশিংন কামথোকথিনব হোৎনৌ। অচুম্বগী গদানা অমসুং বৈরাগ্যগী থাঙনা মথোয়বু মাঙহল্লু।

হায়রিবা অনীমকসি নংন ব্রহ্মস্মৃতি ফংদ্রিফাওব মতম খরগী ওইন মতম পুম্নমক্ত লেঙদন থমউ।

ওম হায়বসি সদ-চিদ্-আনন্দনি। ওম হায়বসি লেপনাইদব মপুং ফাবনি। ওমবু শকউ। ওমবু পুক্নিংদ থল্লু। ওমবু শোল্লু। ওন-দা হিংউ। ওম দা ধ্যান তৌ।

(i) ধ্যান্ দা খঙগদবশিং:

মনুংলোমদ য়েংউ।

১। ব্রহ্ম মশা মনুংদ হংবনা মীবু অথোয়ব অফবদু তাম্ন লমজিংই। ব্রহ্মতবু মনুংদ হংব তাই। মদুগী মনুংদুদ হংউ অথোয়ব অদুমক ব্রহ্মরা নহাকলা।

২। হংব খোৎপ য়াওদনদি ব্রহ্মবু খঙব ঙমলোই। ৱাহংগী থবক্ত য়াওব হংব খোৎপনা ৱাফমশিংদুগী মনুংদ: ঐ কনানো? অফা অপুম্নবসিনা করিনো? সংসার অসি করম্না ওইরকই? মোক্ষ করিনো?

৩। য়েক্লবগুম্ব লায়নাশিংন হকচাং ফবগী লানবনবু লোই চল্লু। ধ্যান অমস্তুং ব্রহ্ম বিচারগী থাঙশাংন য়েক্লবশিংবু মাঙহল্লু।

৪। হে অমৃতগী মচা! লেপখৎলগা লাও, "ঐ শিদব থবায়-তুমক্নি", পুন্সি মপুং ফাবগী অমৃতন শীন্থরী। তপথরগনু নমিৎ উইশিল্লো, ধ্যান তৌরো অমস্তুং নীংতম্ন অমৃত থক্লো।

৫। পুক্নিং মশামক্তগী মপুং ফান চিংথোক্নিমথৈ অমস্তুং মিনিট অমা নত্রগ অনি ফাওব ঈশ্বরদ থাঙ্গৎশেংন তিনদ্রিব ফাওব নংগী ফমফমদগী হৌগৎকনু।

৬। অকনব থৌনা ব্রাৎলবদি, নংন থৌনা অসিবু "ঐ অশেঙ-বনি, মফম পুন্নমক্ত লৈবনি, শিব নাইদব থবায়নি হায়বসিদ ধ্যান তৌদুন মুংদগী ফংব ভমগনি।

৭। হৌজিক নহাক কদাইদ লৈ। থবায় শেংবগী লম্বীদ খর হেন্ন চাউখৎলবরা? নত্রগা নং থবক লেপ্লবরা নত্রগা নংন হুন্ন হুন্না চৎথরিবরা? মসি খুদক্ত পুথোকউ অমস্তুং নংগী থবায় শেংবগী খুমাং চাওশিন্নবা চপ চাব থবক পায়খৎলু। খুৎলৈ খুজিল্লো হৈ শিংজিল্লো।

৮। মালেমগী ব্রাখলতনা পোকপগী চৎনবী থোকহল্লি। নংগী ব্রাখলশিংবু শেংদোকউ। অব্রাংব তেংবান মপুগী ব্রাখল য়োকখৎলু। ব্রাখল অমতমক খল্লু। "ঐ শিব নাইদবনি মফম খুদিংদ লৈব থবায়-নি।" পোকপ অমস্তুং শিবগী চক্রদগী নানথোক্নি।

৯। নংগী ব্রাখলশিংগী সাক্ষী অমগুম লেপ্পু। মথোয়গী মহুৎ শিনগনু। হেক্তমক তনগনু। পুক্নিংবু অনি থোক্ল খায়দোকউ। পুক্নিংগী শরুক অমনা সাক্ষী অদুমক্নি কুপ্প য়েংনবা। মসিন তুমিন্না

অতোপ্পদ অপনব পীরোই। অতোপ্প শরুক অহ্নুন তম্লিব নত্রগা থিরিব পোংশক অহুগুম লৈগনি।

১০। মহুংহুমক নত্রগা মহুং থিজিন্ন খঙদ্রবদি থবায় শেংবগী পুন্সিদ হিংব ওমলোই।

১১। নীংথা-তম্ব হায়বসি ধ্যানগী অথোয়ব মওনি। মসি অথোয়ব মশা অহুগী মহৌশাগী মপুং ফাব ফিরেপনি। মসিগী হৌ-রকক্কম লৈতে। অরোয়বসু লৈতে।

১২। লেপ্তবা পুক্লিংগী থকশি খাশি নাইব ধ্যাননা নংগী পুন্সিবু হেন্ন কগৎনব উপায় খুদিংমক তানশিনগদবনি। থবায় শেং-বগী লৌশিংগী মঙালতন হন্ন হন্না পোকপগী চৈথেংদগী লানথোকপ ওমগনি।

১৩। ব্রহ্ম নত্রগা মপুং ফাবগী লৌশিং নত্তনা নংবু হুংঙাই-হনব কনানসু ওমলোই। মরম অসিনা খ্বাইগী মহুংদ অথোয়ব মশক্কদ অরেপ্প লৈতব ধ্যান তৌহুন তানশিল্লু।

১৪। অহিং হুংথিল নাইদনা লেপ্তনা শোল্লু, "ঐ সদ্-চিদা-নন্দা ব্রহ্মনি, ঐ থুদিংমক্ত শেংলবনি মপুং ফাব ওইরবনি, পুন্নমক্তগী কনথোরবনি। মকম পুন্নমক্ত লৈবনি"। বাথল হায়বাসিন পুন্নমক্তগী মরু ওইবনি। নংনা থল্লিবহুমক নংনা ওইরকনি।

১৫। তুমিন্ন লৈবহু হৈনৌ। ঈশ্বরগী চিরোল তাশিল্লু। অচিকপদ ফংব অঙকপ শক্তি: পীথোরকপ বাঙাং হৈব অমদগী তুমিন্না লৈবন হেন্না মতিক লৈ। ধ্যান তৌ অমস্তুং ঈং-চিকপদা

মুংঙাইয়ু। খুকমউ অচিকপা ! শান্তি ঙাকপা হে অচিকপা ! নংসে শান্তি অদুমক্কি। নং ব্রহ্মনি। ভক্তি কচ্ছরি অচিকপা !

(ii) অথোয়বা লীচৎ থৌরম তিন্নবগী পথাপ

১৬। ধ্যান হায়বসি অশেংবা মুংঙাইবগী লমদম য়ৌনা চঙন-বগীদমক কাখৎনব শিড়ি অমনি। মবম অসিন অশেংবা থৱায়গা লোয়ননা চাংনাইন অমস্তুং অরেপ্পা লৈতনা ধ্যান তৌ।

১৭। মপানথোংগী পোৎশকুগী মপুং ফান লানথোকপ ঙম্ব পুক্নিংগী পাঙ্গল অমা লৈ। মসিবু মহৌশাৱোনগী ফিরেপ নম্রগা থেন্নব নাইদবনি হায়নৈ। ধ্যান হায়বসি ফিভম অসিবুনি।

১৮। কনাগুম্বনা মশামক্কী লৌশিং পুক্কৈবু খঙজবদগী, অচুম্ববু খঙব ঙম্ব উপায় নত্তব অতোপ্প অমা লৈতে। অচুম অৱান য়েংউ, হংউ "ঐ কনানো ?" অদুগা ধ্যাননা লৌশিং পুক্কৈগী থোঙ অদু হাংদোকপী।

১৯। লৈরোল চনপ্রবা লম অমবু ফংনবগী লৈতৌবা নত্তবা অতোপ্প উপাই লৈতে। অসুম ওইজরবসু, অথোয়বা স্বর্গগী মুংঙাইব ফংনবা অথোয়বগী মশক ওইব ব্রহ্মদা তৌব ধ্যান নত্তনা অতোপ্প পাম্বৈ লৈতে।

২০। ধ্যান হায়বসি লৌশিংগী মথক্তা মপু ওইববু কনাগুম্বনা ফংননবা পাঙথোকপ অমস্তুনি। ধ্যান হায়বসি তেংবান মপুদ পুক্নি গী অরেপ্প থম্বত্নবুনি। অতোপ্প পোৎশিং খাইদ্রোকপ্রগা তেংবান মপুদ লেঙদন হিংববুনি।

২১। ধ্যানদা ব্রহ্ম য়াওই নত্রগা মপুং ফাবদ পুক্নিংনা ঈং-চিকপা ওইনা পোথাবা য়ানবা খ্বাইদগী মওং চুম্ম চৎথরিবা থবায় শেংবগী শাজেল পুন্নমকশিং য়াওই।

২২। ধ্যাননা পুক্নিংবু খোস্থাং শেমই অমসুং অমত্ত ওইহল্লি। ধ্যাননা পুক্নিংবু লেপনাইদবা অতুগা লোয়ননা খোস্থাংদ থমই।

২৩। ধ্যান-গী অহানবা থবকশিংবু খুদোংথিবতনা পিক থলহল্লি। ধ্যান তৌরিবা মীতু মতম খরগী তুংদা আশা মাঙই অমসুং মাগী সাধনা তোকখি। মসি অকিব ফংব অরানবনি। থোরাং তৌ, মরুপ! মথক থোংবা তমথৎলকপশিংগা তিন্নবা হোৎনৌ। নংগী ওজাগা লৈমিন্নৌ।

২৪। ধ্যানগী শাজেল অসি হৈনবী ওইহনগদবনি। মসিবু লেপতনা হোৎনতুনা ফংবা নত্তনা অতোপ্প লম্বী অমমুক লৈতে।

২৫। অশেংব থম্মোয়গা লোয়ননা থবায়দা লেপ্তবা ধ্যান তৌরবদি ফংবতু শোয়দবনি।

২৬। অচিকপা, থোইদোক হেন্দোক্ল ইশাবু খুত্থুম চনবা, থাঙবা কনবা, কল্লক মীহৌ লৈতবা, চাং তম্ব চৌঙ্গাক হায়রিবশিং অসি ধ্যানদা পীব উপাইশিংনি।

(ii) ধ্যান তৌরিবা মী অমসুং তৌরিবা পোৎশক্কী মশক তাকপা

২৭। মাম্নবা রাখলগী রাখল পাঙ্গল য়াওবা পুক্নিংগী হম্ন হম্না ওইব শকফম হায়বসি ধ্যাননি। মসিন মপুং ফাব মতমদ কনাগুম্বনা

সমাধিবু ফংগনি ; মফমত্তুদা ধ্যান তৌরিবা মী অত্তুগা তৌরিবা পোৎশক অত্তুগা অমত্ত ওইরকই।

২৮। খোৱাংলবা তমখৎলিবা অমনা মতম খুদিং খঙনবত্তা হোৎনৈ। মাগী ৱাখলনা অহিং মুংথিল নাইদনা অথোয়বা ব্রহ্মদা তাওত্তুনা লৈ। ধ্যানতদা মুংঙাইথোকই।

২৯। ধ্যাননা থৱায় শেংবা পাঙ্গলগী অচৌব শরুক থোক-হল্লি। মসিগী থৱায় শেংব শক্তিনা ফত্তবা ৱাখলশিং মাঙহল্লি অত্তুগা মুংগী হকচাং কায়াৎপু শেংদোকই।

৩০। ধ্যান তৌত্তুনা অঙনবা অয়ুক্কী লৌশিং ঈপাক্তা চোংথৌ। লাইনীংবগী অচোনবা ফিজোলনা লৈতেংউ। পেম্থোক্-হন্নবগী অমৃতবু থকউ। অত্তুদগী মুংঙাইবগী মরু মরাং অমস্তুং আশীর্ব্বাদকী অচাপোৎ য়াওবা ঈং-চিকপগী চরা ৱানশিল্লু।

৩১। গঙ্গা তুংবেলনা নোংপোকলোমদ চেনবগুম, নোংপোক্তা ঙামথনা ধ্যান তৌরিব যোগী অমনা সমাধি তম্না চঙশিল্লি। সমাধিদা ঙামথৈ অমস্তুং লুপশিল্লি।

৩২। তমখৎলকপশিংনা মতম য়াম্না শাংনা চাং নাইনা ধ্যান তৌরবদি মহাক্না মুংঙাই য়াইফবগী হেন্ন ৱাংব মওংশিং শোয়দনমক্কী ফংগনি। মহাক্না মসিবু চাওখৎহন্দ্রবদি সাধনাদা অরানবা থর শোয়দনমক্কী লৈগনি। মহাক্না ধ্যান তৌব ঙমলোই। মহাক্না ভাবনা দোলান শাগনি নত্রগা তুমহুনতা লৈগনি নত্রগা ওইনহুনতা লৈগনি।

৩৩। অয়ুক্তা চাং নাইনা ধ্যান তৌদ্রন শিদহীদাক্কী মহী থকউ। পুংখায় অমা কীর্ত্তণ তৌদ্রনা মুংঙাইবা অমস্যুং শান্তি মরাং কায়না য়াওহন্দুনা শিদহীদাক অদু য়ানশিল্লু।

৩৪। পুক্লিংনা করিগুম্ব মফমদস্ু পোথাফম ফংলোই। অপাম্বগী অরোয়ব অপেনব লৈতে। অপাম্বগী মৈয়ীনা নংগী থম্মোয়বু ঙরং ঙরং চাকলিবমখৈ।

৩৫। ধ্যান তৌদ্রনা ফংব থবায়গী অমৃতনা মৈ অসিবু মুখৎলু। ধ্যান তৌরিবা মী অদুনা করিগুম্ব মতমদা থৈদ্রনা হোৎনরবা ফাওবদ করিগুম্ব মফম অমদা অনম অহা চুই। মহাক্না য়াম্না থিজিনবা তাই।

৩৬। পুক্লিংনা থমথেংবা অশেংবগী অপুনবদুদা ধ্যান তৌদ্রনা অশেংবা ওইরক্কনি অমস্যুং শান্তি ফংগনি।

৩৭। নিরাকার, নিগু'ণ ধ্যান, মওং নাইদবা ধ্যান, মঙাল নাইদবা ব্রহ্মদা তৌরব ফাওবদ নংনা নংগী ইষ্টদেবতা নত্রগা সগুণ ব্রহ্মদা তৌব ধ্যানগী মতেঙনা ব্রহ্ম জ্ঞান ফংগনি।

৩৮। মুংগী ওইব থবায়বু ফংবদগী হেন্না তোংজব অতৈ লৈতে। মসিবু ফংনিংলবদি নশামকপু ঈন্নাৎলু। মসিদ লেঙদনা ধ্যান তৌ।

৩৯। তুমিন্না লৈবনা থৌনা ফহল্লি, শক্তি হাপকৎলি অমস্যুং হিংগৎহল্লি। ধ্যান তৌ অমস্যুং তুমিন লৈবদা তিনশিল্লু। ঈং-চিকপা হায়বসি লাইনি।

ঙিপানশুব পন্দুপ

ধ্যানগী হেনদোকলবা মহৈলোন অমসুং কান্নবশিং

ধ্যানগী খুৎলোয়শিং পথাপশিং

(i) ধ্যান অমসুং ঈশ্বরগী ঱াথল

ধ্যান হায়বসি থাওগী অরেপ্পা লৈতনা চেনব ঈচেলগুম্ন ঈশ্বরগী মশকপু য়োক্নুন থম্ববুনি। যোগীশিংনা মসিবু ধ্যান কৌই। ভক্ত-শিংন মসিবু ভজন কৌই।

অচাকপা লৈরঙদা য়োৎচৈ অমা থমউ, মসি মৈগুম্না ঙাঙলক্কনি। মতু লৌথোকউ অঙাঙবা মচুহু মাঙথিগনি। মসিবু ঙাউহনতা লৈহনবা পামলবদি মৈথক্তা অতুম থম্বা তাই। অসিগুম্না পুক্নিংবু ঈশ্বরগী মৈতনা চাকহনবা পামলবদি পুক্নিংবু লেপ্পবা অমসুং মপুং যাব ধ্যান তৌহনা তেংবান মপুগী মৈ নত্রগা লৌশিংগা লোয়ননা শয়না মতম পুম্নমক্তা থমগদবনি। তেংবান মপুগী ঱াথল পাঙ্গলগী লেপ্পবা ঈচেলবু য়োক্কদবনি। অতুদগীদি মহৌশাগী শকফনবু ফংবা ঙমগনি।

ধ্যান্না ময়ায় কনবা থকননবা হীদাক মহী অমগুম্না কান্নবা পী। মসি পুক্নিংগী অমসুং থোপ লৌশিংগীসু ওইবা হীদাকনি। মসিনা হকচাংগী শরুক খুদিংমক্তা শিন থুংনা লায়নাশিংবু ঙাকথোকই। ধ্যান তৌবশিংনা ডাক্তরগী গুলী দরকার ওইদে। ধ্যান তৌরিঙৈদ কাথৎলকপা পাঙ্গল্লবা ঱াথলনা পুক্নিং থোপ হকচাং কায়াৎ অমসুং উনশা তোংশাশিংদ ইনিল পোকহল্লি। তেংবান মপুগী মতিকতনা

থাওগুম্না অপনবা লৈতনা চোম্থোরকই। মসিনা ঈশ্বরগী খুয়াদগী ভমথৎলকপশিংগী হকচাংদ লৈব মান্নদবা থম্মোয়শিংদ চেনশিল্লি।

পুংথায অমা ধ্যান তৌবা ভমলবদি ধ্যানগী পাঙ্গলগী মতেঙনা চয়োল অমগীদমক পুন্সিগী লানফমদ শান্তি অমসুং থবায় শেংবগী পাঙ্গলগ লোয়ননা নশামকপু শিজিন্নবা ঙমগনি। অসিগুম্বসি ধ্যানগী কান্নবা ফলনি। নংনা মুংতিংগী পুন্সিদা তোপ তোপ্পা হৌনশা অমগী তোঙান তোঙানবা পুক্নিংশিংগ লোয়ননা চৎপ তাব মরম্ন, ধ্যানদগী পাঙ্গল অমসুং শান্তি ফংউ। মতমচুদা খুদোংথীব অমসুং অৱাব অমত্ত লৈরোই।

(ii) গীতাগী লমজিং

য়াম্না তোয়না গীতাদ ৱাফমশিং অসি থেংনগনি ঃ

"অত্তোপ্প অমগী শুকখন খন্দবা" ৱাহৈশিং অসিনা তাকই মতুদি অথনব পুক্নিংদ চপ চাব চাম্নদা চাম্ন ওইবা পুক্নিংবু ঈশ্বরদ পীব তাই। মসিতনা ইশাবু শকখঙজগনি। পুক্নিংগী মশেক অমতংনফাও মপান্দ চেনথোকগ্রবদি ঈশ্বরগী ৱাখল তৌবা হায়বসি ওইথোক্কে।

তুমিন্না লৈবা ওইয়ু! নশাবু শক খঙজো। মতুবু খঙউ। মতুদ পুক্নিং শন্দোকউ। অচুম্বা হায়বসি য়াম্না শেংবা অমসুং ইচুম চুম্বনি।

ফিবেপ (আসন) না হকচাংবু লেঙহন্দে। অথিঙবা লেঙদবা শাথেকশিংনা অমদি শ্বর শাজেলনা হকচাংবু য়াংহল্লি। অশেংবা ৱাখল ঈচেলনা পুক্নিংগী লেঙদবা মতৌ শেমই। হায়রিবা মহৈগী

থাকশিং অসিবু ফংব লোইরগা ব্রহ্মদা পুক্নিংবু লেঙদনা থন্বা তাই। অসুম্না তৌরবতদ ধ্যান্না মুংঙাইবগা লোয়ননা লেঙদবা ওইগনি।

গঙ্গা অমসুং নর্মদাগী তোর্বানশিং, হিমালয়গী শকফম, ফজবা লৈরাংগী লৈকোল, অশেঙবা লাইরিকশিং অসি কনসেনট্রেষন অমসুং ধ্যানদা পুক্নিংবু থাংখৎহনবা ঙম্বা মশক মওংনি। মখোয়দা চঙজো।

(iii) ধ্যান অমসুং অচিকপা মফম

উত্তরকাশী, ঋষিকেশ, বাদ্রিনারায়ণ, অইংবা মফম অমসুং অফবা ঈশিং মুংশিংকুম্ব অচিকপা মফম অমা থবায় শেংববু নীক্-হম্নবগী মশক ওইনা পুক্নিংগী কনসেট্রেষনগীদমক্তা হায়নিংঙাই লৈতনা দরকার ওই। থুম্না ঈশিংদ শৌদোকপগুম ব্রহ্মদা মসিগী লেঙদবা ধ্যান তৌরিঙৈ মনুংদ শেংনবা পুক্নিংনা অচিকপদা শন্দোকখি। ধ্যানদা নৌনা দীক্ষা লৌবা অমা ওইবা মতমদ অথোয়বা শৈরেং পরেং লাইশোল শৈশক থর ধ্যানগীদমক হেক ফমথবগা মিনিট তরাদং শোনবা হো। পুক্নিংবু পৃথ্বীগী পোৎশকশিংদগী লায়না লোথোকপা ঙমগনি। অদুদগী রাখলগী খোঙচৎ লেপহল্লু অমসুং হন্ন হন্না হোৎনবা অমসুং লেপ্তবা থৌনাগী থবকশিংনা অমত্ত ঙায়বা রাখলদুদ পুক্নিংবু পুল্লু। তেংবান মপুগী মমি অমা ধ্যান তৌব হৌত্রিঙৈ মমাঙদা পুক্নিংদ তাহনগনি।

পাণ্ডলিবা মীৎনা শ্রীকৃষ্ণগী মশক নাইবা ফিরেপপু উরবদি, মসি ধ্যানগী মশক নাইবা মওংনি। মীৎ খুমজিল্লগা কৃষ্ণগী মমিদ রাখল পুথোকপ ঙমলবদি মসিসু মশক নাইবা ধ্যান মওংনি। অদুবু

মসিদি করিস্থ লৈতবা মশক নাইবা ৱাখল মওংনি। লেপনাইদবা ৱাখলগী মঙালদ ধ্যান তৌৱবদি হেন্নমুক ৱাখলগী ওইবা ধ্যাননি। অহানবগী মখল অনী অহুনা সগুণ ধ্যানগী মওংশিংনি। অকোনবগী মওং অহুনা নিগু'ণগী মশক্তি। নিগু'ণ ধ্যান অসিমক্তুস্থ পুক্লিংবু লেঙদনা থম্নবগীদমক অহৌবদ ৱাখলগী ফিরেপ অমা লৌই। মমৈ-থংদ হায়ৱিব মওং অসিমক মাঙখিগনি অমস্থং ধ্যান তৌৱিবা মীগা পোৎশক্তু্গা অমত্ত ওইরক্কনি। ধ্যানদি পুক্লিংদগী থোকখিগনি।

(iv) ধ্যান অমস্থং লমচৎকী ময়ায়

নশাগী লমচৎপু চাং য়েংউ। মসিদ লৈবা মরুওইব অশোয়বা খর খনগৎলু। মসিগী ওন্ন তৈনবহু পুথোকউ। ঐথোয়না খল্লসি মহুদি নংনা থোয়ৱাং থোইশাওনবদগী ৱায়। থোয়ৱাং থোয়শাওন-বগী ওন্ন তৈনবদি খাঙবা কনবনি। পুংখায় অমা অচিকপা কা অমদা পদ্মাসনদা নত্রগা সিদ্ধাসন চাং নাইনা অয়ুক্কী পুং ৪ দ ফমউ। অহুগা অখাঙ কনবদা খনবা হৌ। মসিগী ময়ায়দ খল্লু, "অখাঙ কনবা অসি, ঐগী অশেঙবা অথোয়বা শকফমনি, ঐনা ঙসিদগী পুক্লিংদ মসিমক নীঙলগনি অমস্থং উৎলগনি।"

স্থমিৎ খরনিগী ওইন ৱাখলগী মওং হোংবা লৈৱোই। কম্ন লাক্কহুনা পুক্লিংদ থোয়ৱাং থোয়শাওদনবা হোংনৌ। অয়ুক খুদিংগী লেপ্তনা চথৌ। থোয়দৌ শাওগৎপা পোৎ অম নংনা উব খুদক্তা, থাইদোকপা য়াদবমথৈ নংগী পুক্লিং মন্নুংদ ৱাখলনা ঙাল্লক্কনি। "অখাঙ কনববু ঙাক শেল্লু।" অসি ফাওব হোৎনবদা লেপকন্নু। থুনমক

শাওনিংবা ঈহুলগা লোয়ননা অখাঙ কনবগী রাখল থোরক্কনি অমসুং মপানথোংগী শকফম্বু থিংগনি। অসি য়োৌব ফাওবা হোৎনৌ। অশাওবগী ইথিল অহু মাঙথিদ্রি ফাওবা হোৎনৌ। অশাওবগী ইথিলনা থোয়রাং থোয়শাওনবহু মাঙহন্দ্রিফাওবা তপ্পা তপ্পা শোম্ব-রক্কনি অমসুং চরাঙ-থোইরাংনবরোমদ অখাঙ কনবগুম্না নংগী মপুং ওইবা রাখল ফিবেপ শাগৎলি। হায়রিবা লমচৎকী মতৌশিদ নংনা মীমুংশি, ইশাগী অথিঙবা, হৈ-শিংবা, মীওইবগী রাখল, পুকচেল চাওবা, ময়ামগী ওইব রাখল, থৌজান হৈবনচিংবগুম্ব মথল মথা অয়াম্বা মতিক মন্নায়বু য়োক খৎপা ঙমগনি।

মসি চুম্না লৌনবা পুক্নিংগী থবকশিংনি। অশেংবা নীং-খা তম্বনা পুক্নিংগী চনৈ খনৈ লৈতবা ফিরেপ্তগী থোরকই। পুক্নিংদা লৈবা অরা অনাদগী নানথোকলবশিংনা অথোয়বা (ধ্যান) বু মথুৎ চনবা ঙমই। লেঙদবা ময়ায়শিংদগী পুক্নিংবু কোকথোক নানথোকপা তৌরবতদা য়াম্না চীং লেম্বা ওইরকই, অমসুং পোকপা শিবনা মহুৎ শিল্লিবা তাইবংপানগী শেংদবা রাখল পুম্নমকপু থুনমক মাঙহনগনি। শেংদোকলবা মতুংদ ঈশ্বরদা তৌব পুক্নিংগী কনসেনট্রেযন্না অশেংবা মুংঙাইব অমসুং লৌশিং পীবা ঙমই। নথোয় মসিগীদমক্তা পোক-লকপনি। মিপান তাংবা অমসুং পকশিন্নবা মুংশিবগী মতেঙনা মপানথোংগী পোৎশকশিংদ নংবু ঙাওহল্লি। থম্মোয়দ লৈব তেংবান মপুদ কনসেনট্রেত তৌ। মাগী মৈরী মঙাল অতুন মফমদুদ চাক্লি। য়োৌন লুপশিল্লু। মমুংদুদ তোৎশিন্নখো।

ময়াদা তল উমলিবা হুই অমগী মমাঙদ অচৌবা মিংশেল অমা থম-লবদি মিংশেলদুদ ভারিবা মমিহু য়েংলগা হুইহু খুদক্তুদা থোংগনি।

হূই অসিনা পঙনা খল্লি, মহুদি অতোপ্পা হূই অমা লৈরে। মতৌ অস্থুম্না মী অমনা মী পুম্নমক্তা লৈরিবা মাগী পুকনিং মিংশেল মতেঙনা মাগী মমিথুতবু উই। তৌইগুম্বস্নুং হূই অথুগুম্ব পঙনা খল্লি মহুদি মখোয় পুম্নমক অসি মঙোন্দগী 'তোঙানবনি। অস্থুম্না তুক্কচব অমদি কল্লক মিহোবগী রাকমদা ফুনৈ চৈনৈ।

মৈ অমা থাগৎলগা তাংগোই খর তাহল্লগা মৈথু মুৎথৎলু। অথুদগী মৈহুম উতোংগী মচিন্দা হন্না হন্না কামউ। মতম খরগী তুংদা মসি ঙাংশং ঙাংন চাকললকনি। হৌজিক্তি কন্ন হোৎনরবস্থু মুত্থৎপা ঙমলবোই। মতৌ অস্থুম্ন অনৌব দীক্ষা লৌবশিংনা ধ্যানগী অহৌবদা মখোয়গী ধ্যানদগী অমনবা লম্বীদ লৈখা তারকই। মখোয়না হন্না হন্না মখোয়গী পুকনিংবু থাংগৎপ তাই অমস্নুং পান্দমথুদা লেঙদনা থম্বা তাই। ধ্যান্না য়োশিল্লবা অমস্নুং লেঙদবা ওইরবা মতমদ, মখোয়না রাকমগী মতুং ইন্না ঈশ্বরদা, লৈতাব ফংই। অথুদগী ধ্যাননা মহৌশাগী শককমদা হঞ্জিল্লকই। মসি হৈনবী ওইহল্লকউ।

ধ্যানগী কান্নবা অমস্নুং মহৈশিং

মুমিৎ থুদিং পুংখায় অমা ধ্যান তৌরবদি, ঈং-চীকপা অমস্নুং থরায় শেংবগী থৌনানা পুন্সিগী লানফমবু মায়য়োকনব ঙমগনি। ধ্যাননা অরাবা, অনা অয়েক অমস্নুং পুকনিংগী অরাবম্বু মাঙহল্লি। ধ্যান হায়বসি খ্বাইদগী হেন্না মপাঙ্গল কনবা পুক্লিং অমস্নুং থোপকী হীদাকনি। তেংবান মপুগী পাঙ্গলনা ধ্যান তৌরিঙৈদ তৌরিবা মীথুদ অফা অপুন লৈতনা চেনশিল্লি। পুকনিংনা শিংলি, হকচাং কায়াৎশিং

অমসুং হকচাংদা পেনবীহৈদুনা তেংবান মপুগী পাঙ্গলনা থৌজানবীবা ওমই। ধ্যান হায়বসি তৌরিবা মীত্নবু লৈথাদগী নোংমদোল তম্না পুথৎলিবা অঙকপা ফংবা কৈরাক অত্নমকনি।

ধ্যান হায়বসি পুন্সিগী অরোল অথুপ কয়াবু হাংদোক্লবা শোনি। ধ্যাননা মপুং ফাবা লৌশিং অমসুং অশেঙবা মুংঙাইবগী লৈপাক য়োনবা থোঙ হাংদোকই।

ধ্যান তৌরিঙৈদ পুক্নিংনা অইংবা, হোদ্রোং হোন শেংবা অমসুং লেংদবা ওইরকই। ৱাথল অমনা পুক্নিংবু কুপশিল্লি।

অয়োবা ধ্যান হায়বসি নোংমদা নত্রগা চয়োল অমদা নত্রগা থা অমদা ওইরকপা ওমদে। মতম শাংনা কম্না হোৎনবা তাই। খাঙবা কনবা ওইয়ু। ৱাশক চেৎপা ওইয়ু। য়ারিবমথৈ পুক্নিংদা অৱাবা লৈতবা, য়োন ৱাথল চাওবা নত্রগা ঈশাবু শকথঙনবগী হেঞ্জিম্না পাম্বা ওইগদবনি। তপ্না তপ্না অয়োবা ধ্যান্ অমসুং সমাধিদা চঙশিল্লু।

ধ্যান তৌদুনা চিংনবা পুন্নমকপু অসুম অসুম কোকহনগনি। অঙকপা থন্নুংগী খোঞ্জেল অমনা নংবু লমজিংগনি। যোগী কৈরাক্কী মথংগী থাক্তা কাথৎনবগী লম্বীত্নু নশামকী পুক্নিংদ ফাওহনগনি।

১। ধ্যান মচা অমা ফাওবনা শিবগীদমক কিহল্লোই।

২। ধ্যানগী লেপ্তবা থবক্না মপুং ফান মুংঙাইবা অমসুং ঈং-চিকপা মশামকপু পুরক্কনি।

৩। ধ্যান না পুক্নিংবু চীং-লেম্বা, পাঙ্গল লৈবা, অশেংবা ৱাথলশিংনা থলহল্লু।

৪। তেংবান মপুগী মফমদা তৌবা মপুং ফাব ধ্যানগী মতেঙনা মী অহুনা তেংবান মপুগীদমক থাইদগী হকচিন্না নুংশিববু ফংগনি।

৫। ধ্যান দা হকথেংননা তেংবান মপুদগী অশেঙবগী মরাঙ কায়বা মচাক ফংগনি।

৬। চাং নাইনা ধ্যান তৌবা অমনা ঈং-চিকপা, মপুং ফান নুংঙাইবা, হরাওবা অমস্তুং নীং-থা তম্বগী রাখল অহু ফংই।

৭। ধান হায়বসি অফবা হীদাক অমস্তুং পাঙ্গল থৌনা হাপ্পা ওম্বা অমনি। নোংঙাল্লকপগী অচীকপা পুংফমদা অমস্তুং অচীকপা য়াচঙবগী নুংঙাইবা মতমদা মপুং ফান ধ্যান তৌ।

৮। ধ্যান তৌবনা হস্থনা অপাম্ব পোকপা পুম্নমক মাঙহল্লি, ইশাগীত ওইব রাখল খনবস্থ তৌবোই। তেংবান মপুগা লোয়ননা অমত্ত ওইবগী অপাম্বা অহুতমক লৈগনি।

ধ্যান দা পীবা ধর্ম্মগী পাওতাক অমা

ধ্যান হায়বসি হকচাং কায়াৎশিংগী রাখলবু পুক্লিংদগী নান-থোকহনবনি। পুক্লিংনা তেংবান মপুখক্তদা তুংহুনা লৈ। শকনাই-দবা ধ্যান পায়খৎস্ত্রিঙৈ মমাঙদা ধ্যানগীদমক্তা দরকার ওইবা থৌরাংদি শকনাইবা ধ্যান নি। ধ্যান হায়বসি মতম শাংনা কন্না লানথেংনরকপগী মহৈনি।

মোক্ষ প্রিয়না হায়খি ঃ হে নুংঙাইবা ফংলবা ওজা, হৌজিক ঐবু ধ্যান তম্বীরো। মরমদি অয়ুক পুং ৪ দা ঐগী হোৎনজমনগী ওম্ন তৈনবদা ঐগী পুক্লিংনা মফম মরাং খঙদনা কোয়ঙাওনৈ।

স্বামী শিবানন্দনা খুমখি : হে মোক্ষ প্রিয় ! পুক্নিং কম্না চঙতনা অমসুং খোঙ্ফম অমত্তদা লেপ্পুনা ঐঙোন্দগী তারো। ধ্যান হায়বসি হকচাং কায়াৎশিংদগী পুক্নিংবু লাপ্থোক্হনবনি। পুক্নিংনা তেংবান্ মপুখক্তদা ভুঙতনা লৈগনি।

ইথঙ খঙহৌদনা ধ্যানগী সমাধি য়োনা চংশিনবা ঙমলোই। তারক্কুনা নখোঙ তেক্কনি। মীচম অমনা "মরি-মতা ওইবগী" রাফমবু কবম্বা মঙুৎদা রাংনা চিংখৎপগে ?

ওইজ খিদবা থবক, তেংবান মপুবু পুক্নিংনা শক শোনবা, স্বর শাক্লেল অসিনচিংবা তৌদনা অহানবদা থম্মোয় লুহল্লু। অচুম্বা থবক্তা শেমগৎ শাগৎলু। লমচৎত অমকপা লৈহনগনু। অতুদগী মসিতনা থম থেংবা ধ্যান তৌবা ঙমগনি।

ধ্যান না কনসেন্ট্রেসনগী তুং ইল্লি অমসুং সমাধিনা ধ্যানগী তুং ইল্লি। হে মরুপ ! তমথৎলকপদা ধ্যানগীদমক পুকনিং অসে অচৌবা মশক নাইবা পোৎ অনগুম দবকাব ওই। শ্রীকৃষ্ণগী নত্রগা যীশুগী নত্রগা বুদ্ধগী শক্তমগুম্ব মশক নাইবা শোৎশক্তা তৌবা ধ্যান হায়বসি অহৌবদা য়াম্না দরকাররনি। মতিক ময়ায় য়াওবা তেংবান মপুগী শকফমদা তৌবা ধ্যান নি।

মফম খুদিংদ লৈবা, পুন্নমক উবা ঙম্বা, পুন্নমক্তগী কনবা অশেংবা অমসুং মপুং ফাব অসিনচিংবা মতিক ময়ায়বু মাগী শকফমদা ধ্যান তৌবা মতমদা থল্লু।

খাইদগী রাংখৎপা ধ্যানদি মওং লৈতবদা অমদি মঙাল নাইদবদা তৌবা ধ্যাননি। মসিগীদমক পুক্নিংবু শেম-শাহনগনি অমদি থকশি খাসি নাইহনগনি।

মপুং ফারবা ধ্যান হায়বসি নোংমদা নত্রগা চয়োলদা নত্রগা থা অমদা ওইরকপা ওমদে। মতম শাংনা কন্না লানথেংনবা তাই। থাওবা কনবা ওইয়ু। কা হেন্না পাম্বা অমসুং মিহৌ চাওবা পুন্নমক্তগী নানথোকউ। অবা অনা সুকলৈ লৈতবা থম থেংবা অনৌবা বাখল নত্রগা ইশাবু শক খওনবগী অপাম্বা পোক্লবা অমদি লৈনবা হোৎনৌ। তপ্পা তপ্পা মপুং ফারবা ধ্যানদা চঙশিল্লু।

লানথেংনৌ, হে মোক্ষ প্রিয়! শোকনৌ লাল থেংনৌ হন্না। কন্না তকশিল্লু। ধ্যান তৌ। হন্না হন্না তৌ; অমোয়বদা শোয়-দনমক মায় পাকনি। বাহৈ অসি খওজিল্লু হে থবায় শেংবা অথোবা!

———————

মাপনশুব পন্দুপ

ধ্যানদা পীবা অপনবা অমসুং যেংনরক্তনা ফংবা মৌশিং

১। ধ্যান যোগদা মরু ওইবা য়েখায় থিনগায়বা মরী

লয়, বিক্ষেপ, কশায়, রসাস্বাদ হায়রিবশিং অসি ইশাবু শক-খঙজবা ওয়বগী লম্বীদা লৈব মরু ওইব অপনবা পীবা মরীনি।

লয় হায়বসি অতূম্ববুনি। ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদগী পুক্লিংন তুম্বগী কুইরবা সংসারগী মতেঙনা কন্না তুম্বহু তান্না চঙই। তমথৎ-লিবশিংন পুক্লিংবু কন্ন তুমবগী মওংদ চঙহনবা তৌদনা মপুকনিংবু অথোয়ব মশামক্ত লেঙদনা লৈনবা হোৎনগদবনি। মহাক্ন মতম খুদিংদ হৈ শিংন থিজিনগদবনি। হোৎনবগী ওম্ন তৈনবদা তুমনিং-বগী মতৌ থিংব ঙমদ্রবদি তুমহননিংবগী মরমশিংহু খঙজিল্লু। অদু-দগী মরমশিং অদুবু লংথোকখো। অদুদগী ধ্যান অমুক হন্ন তৌগদ-বনি। চাব তুমদবা, পুক লুম্বা চিঙাক, কা হেন্না খোঙনা চৎপা, অহিংদ তুমশিং কাদনা তুম্বা মথোয়শিং অসি ধ্যান তৌরিবৈদা তুম-নিংবা পোকহন্নবগী মরমশিংনি। অহিংদ নীংথিনা তুমহৌজরবদি মথংগী জুংথিন্দা ঙাইহাক্তং পোথাব য়াই। অদুম ওইনমক জুংথিল তুম্বগী হৈনবী অদুদি লৈহনগনু। য়াম্ন কন্না অয়াম্বা কাওরবদি করিগুম্ব অমত্তা চাগনু। হায়রিব পান্থৈ অসিনা চাব তুমদববু তুমহল্লি। চাক-থাওদ কা হেন্ন হাপচিনগনু। মিতাহার তৌ। চাকথাওগী মরী থোকপগী অদুম থল্লবা মতমদা অমদি খর হেন্নগা চানিংবা পোক্লিবৈ

মতমদা হৌগংলু। চাকখাওবু হৈ-শিংহল্লু। কা হেন্ন খোঙনা চং-পস্থু তৌগন্নু। প্রনায়াম তৌবনস্থু অতুম্ববু মাঙহল্লি।

তুম্মিংবা পোকত্রবা পুক্লিংন ধ্যান তান্ন চংলক্কে। মসিন হোং-নবগী মতুং ইন্না ইশাগী মুংঙাইথোকনিংবশিংবু ৺তুনা খল্লি অমসুং অপাম্ব পোংশিংবু ফংনব কন্না লান থেংনৈ। মসিবু পুক্লিংগী তোল-হাইনব (বিক্ষেপ) কৌই। অহানবা পাম্বে অমসুং হুংব খোংপ তৌদ্রুন পুক্লিংবু পোংশিং অসিদগী তত্তনা লৌথোক্কদবনি। বাদ দৃষ্টী, মিথ্য দৃষ্টী অমসুং দোষ দৃষ্টী পাঙথোক্কদবনি। হন্ন হন্না পুক্লিংদ থন-গদবনি, তাইবংপান অসি ওইদবনি অমসুং লৈতবনি। ইন্দ্রিয়গী মুংঙাইব হায়বসি মীওইবগী অবা অনাগী হৌরকফম মরুনি। মথক্কী পাম্বে অসিগী মতেঙনা পুকনিং তোলহাইনবা মাঙহনগদবনি অমসুং অহুদগী হন্ন হন্না ধ্যান তৌগদবনি। খুনু খবংদগী নানথোরকলবা উচেক অমনা য়ুম অমগী মথক্কা চংলম্বদগী লোংফম পোত্থাফম অমা খুদক্কা থিরকপগুম পুক্লিংন মপুং ফারবা থবায়দ পোত্থাব ফংদ্রবা মতমদ হকচাং কায়াংশিং পোত্থাফম লোংফম থিরকই। অসিগুম্ব পুক্লিংগী মপান থোকপা বাথলগী ক্ষিরেপ অসিবু মোক্ষ তৌই।

পুক্লিংবু অতুম্বা অমসুং পুকনিং তোলহাইনববু মাঙহল্লবা মতুংদ মনুঙলোমদ চঙহললবদি মাসন অয়োব ধ্যান দা চঙনিংদে। লোত্তুনা লৈবা অপাম্বগী পাঙ্গল মতেঙনা, অকনবা ঈন্নাং অমা ইশাদ নপ-শিনহুনা লৈ। মসিন অন্নাবদ ঈন্নাকনৈ। ঌরমদি পুকনিংন চপ য়ুংবা ওইরবদি সমাধিগীদমক লাম্ন লৌরোইদবনি। মসি কশায়নি, নত্রগা ভাবনা শাবা দলানশিংনি। পুকনিংন হুপীগী, ইচাগী অমসুং

লনগী খল্লি। মসি মপান থোংগী নপচ-তাংজবনি। মসিন হৌখি-বগী খল্লি অমম্বুং তুংগীদমক্তসু থোৱাং তৌই। মসিন মম্নুংগী ওইব নপচ-তাংজবনি। পুকনিং তোলহাইনবা মাঙহন্নবগী দমক লীজিন্নখিবা পাম্বৈশিং অত্থু লৌথৎতুনা ভাবনা শাবা দলানশিংবু মাঙহনবা ঙমই।

ভাবনা দলান শাবসি মশামক্তগী ওইরকপা ওইদবা ৱাখলগী থবক শক্তিদগী থোরকপনি। মসিনা সমাধি শাশিন্নৈ। মতাংসিদ কনাগুম্ববু অতোপ্পদগী মশক থেম্মনা তাকপদা য়াম্না চেকশিনগদবনি।

ভাবকী দলানশিং হেক লৌথোকখিবগা, শবি কল্প সমাধিগী মশক উরক্কনি। মসি রসাস্বাদনি। মসি নির্বি কল্প সমাধিগী মপুং ফাব মুংঙাইবত্থু ফংনবগীদমক্তা অপনবা পীবা অথিঙবা অমনি। রসাস্বাদ হায়বসিগী মমুংঙাইদি মকোক্তগী পোৎলুম থাংদবিবদ কুলি অমনা ফংলিব মুংঙাইবত্থুগা চপ মান্নৈ। মহাক্না খল্লি মসিনা খ্বাইদগী হেন্ন মুংঙাইবত্থুনি। অসুম্ন তমখৎলিব অমনা নির্বি কল্প সমাধিগী মুংঙাইববু ফংব মতমদ মহাক্না খ্বাইদগী ৱাংব মতোল য়ৌগনি।

ধ্যানদা পীব অতোপ্প খুরৌ চেনবশিং

ধ্যানদা পীব খুরৌ চেনবশিং অসি মশিং য়ামই। মখোয়দগী লানখৎনবা চাংয়েংশিং শন্দোক্ত তাকল্লে। মোক্ষ প্রিয়না হায়খি : হে ঈশ্বর! ধ্যানদা অপনবা পীবশিং অত্থু হৌজিক ঐঙোন্দ তাকপীৱো। স্বামী শিবানন্দনা থুমথি :

হে মোক্ষপ্রিয়! য়ৌন পুক্লিং চংবগা লোয়ননা নথৌ তৌ। মরু ওইব অপনবশিংদি লয় অত্থ্বা, পুক্লিং তোলহাইনবা, লোৎতুনা

লৈব অপাম্বা, ধ্যান তৌনিংদবা বাখল, কম্বী য়োক্তবা, থবায় শেংবগী চাউথোকপা, অতনবা, লায়না, তাইবং মরূপ থম্বা, কাহেন্নে নোম্বা, মীগা কাহেন্ন তোংন-তিন্নবা অমদি ইশাগী মতিক শীংথাব, ময়াম্নকাবা মথোয়সিনি।

অচুম্ববু স্বর শাজেল অমস্তং পূক লুমদবা চিঞ্জাক্কী মতেঙনা ফংউ। ভাবগী দলানশিংবু স্বর শাজেল অমস্তং তুমিন্না শোনবা লাইশোন্না মাঙহনখো। মুংঙাইবা, অরা অনা লৈতনবগী মরমদা ইবা লাইরিকশিং তম্বা, ধ্যান, থিজিন খোংচিনবা অসিনচিংব তৌহ্না পুক্লিং তোলহাইনববু মাঙহল্লু। ধ্যান তৌনিংদবা বাখল হায়বসি কনাগুম্বনা অনেম্বা সবি কল্প সমাধিদগী ফংলকপা মুংঙাইবা অহুনি। মসি ধ্যান যোগ অমনি। যোগী অহুনা লায় পেনথোক হৈবা ঙমই। মহাক্ক খ্বাইদগী বাংবা নির্বি কল্পগী ফিভমদ য়ৌরে খল্লি, মহাক্কা সাধনা লেপ্পি। খ্বাইদগী বাংবা ফিভমদু য়ৌনবা তেমশিংদে। ধ্যান তৌনিংব বাখল মথক্তগী হৌগৎলু; লানথেংনৌ অমস্তং নির্বি কল্পগী মতেঙনা সমাধিদু য়ৌ।

কম্বী য়োক্তবনা পুকনিংবু অমোৎপা, শেংদবা পুন্সিবু মথৌ পীবতনা পীক থলহল্লী অমস্তং হকচাং কায়াৎ মপাঙ্গল কনথৎহল্লি। মরম অসিনা কম্বী য়োকপবু থুগাইবা ঙমদনা চখৌ।

তমথৎলিব অহুন থবায় শেংবগী চাওখৎপা থর ফংব মতমদ মহাক্কা থবায় শেংবগী নাপল কয়া খল্লি মহুদি মহাক্কা ইমুংদ লৈন্নিবা মী পুম্নমক্তগী হেল্লবনি। ওইদবনা মথল মথাগী শকথম লোই। ইশাগী অকুপ্পা থবক অমদি হুংব খোৎপগী মতেঙনা থবায় শেংবগী মপুবু ফংউ।

অতনবা হায়বসি অতোপ্পা খুৱো চেনবনি। আসন অমস্তুং স্বর শাজেল তৌ। মুংতিগী পুক্লিং চঙনা ইশাগী ওইজ থিদবা থবক তৌ। চেল্ল্ু গুহাহুদগী ঈশিং চিংথৎলু। নূং হোল্লুচো অতনবা মাঙ-থিগনি।

হকচাং ফনবগী হকশেল পথাপশিং ঙাকউ। চাং নাইনা শাজেল, আসন, স্বর শাজেল শাম্মৌ। চাব থকপদা চাং তমউ। অক্ষবা হকচাংদি মুংঙাইব ফংগনি। নিপা মুপী তিন্নবগী মরক্তমক ওইবা মরমদা মতম খুদিং ৱারী শান্নহুনা লৈবা মীশিংগা তিন্নগমু। কা হেন্ন থবক শুগমু। মসিনা চোকথবা পোক্কনি ধ্যান তৌব ঙমলোই।

মীগা কা হেন্ন তিন্নগনু। অপাম পামদ হেনগৎলক্কনি। পুক-নিংদ অপনবা পীগনি। ইশাগী গুন শীংথাব পুকচেল পীকপা, ময়ায় কাবগী হৌনশাদ হংবা খোৎপা, থন্নবা অমস্তুং ধ্যান তৌদবশিংবু মাঙহনখো। মিকুপ নাহুম শিংনা লৈয়ু। পুক্লিংবু অশেঙবতনা পিক থলহল্লু।

হে মোক্ষ প্রিয়, মথক্কী খুৱো চেনবশিংবু অমমম ওইনা লৌ-থোকখো। থৱায় শেংবগী লম্বীদা থৌনা ফনা চঙশিল্লু অমস্তুং পস্থুং অহু থুনা য়ৌ।

লম্বী অসিদ অপনবা য়াম্না লৈ। অপনবা পুন্নমকশিংবু থঙ-দোক্কদবনি। অতুম্বনা মতম খুদিংদ তমথৎলিবশিংবু অপনব পী। মুমিদাংদা পূক লুমদবা চিল্লাক চাও। অতুম্বনা নংবু থুহুম চনগে তৌরকপা মতমদ মায়দ অইংবা ঈশিং চাইশিল্লু, লেপথৎলু মতম থর লেপ্পগা লোম্ন লাই শোল্লু। থবক অসিনা ধ্যান তৌরিবৈদ অতুম্ববু

চাকথোকখিগনি। ওম তরা নত্রগা তরানীথোইরক শোল্লু। অকবা কনসেনট্রেষনগীদমক মতিক চাহল্লু। ধ্যানগী কাদা অরংবা মঙাল অমা উবা ফংগনি।

মতেঙশিং অসিগী মথল মথা কয়ামকম্বু পুনশিন্নবা ঙমগনি, অতুদগী মায়পাকপা শোয়দবনি। অতোপ্পা অনোবা মতেঙ অমগা লৈ। শমগী তুহাওবু লঙ অমনা কিরগা ফক্লাংদা য়্রংবা য়োৎপী অমদা পুনশিল্লু। হৌজিক ধ্যান তৌ। তুমনিংবা ফাওরবদি য়োৎপী অসিনা মথকলোমদ চিংথৎকনি।

ধ্যানগীদমক ফমথবা মীৎকুপ্তু ফাওবা রাখল পুন্নমক পুক্লিংদ তিল্লগনি। পাথৎপা তৌরোইদবনি। হৌজিক অশেংবা থৌরী অমগী মতেঙনা মখোয়গা লান থেংনবা ঙমলগনি। মরমদি মখোয়শিবু থৌরাংতনা মাঙহনবা পামলগনি। মসি নশামক থবায় শেংহরোমদা চাওখৎলকপগী খুদম অমনি। সাধনাদা লেঙদবা ওইরবদি ফক্তব থবক পুন্নমক অসি মশা মথন্ত মাঙখিগনি। ধ্যান অমসুং সমাধিদা শেন্নগৎ শাগৎপা ওইরগনি।

"কিশিশিং নত্রগা গ্রন্থিশিং অসি করিনো"? আবিদ্য কাম কর্ম্ম মমাংগৈদগী হৌন নশামক খঙদনা পঙবা হায়বসি আবিদ্যানি। খঙদনা পঙবা অসিগী মরমনা, ওইরকই—অপাম্বা (কাম)। অশেংবা মপুং ফাব অতুদদি পুক্লিংগী অপাম্বা লৈতে। পুক্লিংগী অপাম্বদু ফাওহনা লাকই থবক্তা কর্ম্মনা। পুক্লিংগী অপাম্বা হায়বসি মতিক চাদবনি। নংনা মপাম্বোংগী পোৎশিংদ নংগী স্নুংঙাইবা থিনবা হোৎনৈ। মতিক চাদবা, অপাম্বা লৈতবা মতমদা, নংনা আত্মাদগী

মুংঙাইবগী কান্নবহু ফংগনি। চাং নাইবা ধ্যান তৌদুনা কা হেনবা অপাম্বশিং অসিবু মাঙহনবা ঙমলবদি মীৎন কুপ্পদা কিশিশিং অসিবু ককথৎপা ঙমলবনি।

পুক্লিংন থবক অনী তৌই।
মসিনা হকচাং কায়াৎশিংবু লেপ্প লৈতনা থল্লি
মসিন পোৎশকশিংগী খনবদা চোকথববা মতমদা
মসিন তূম্বা চঙই অমসুং হকচাংনা পঙথবদা পোত্থায়,
ধ্যান তৌরিঙৈদ তম্বনা নত্রগা অবা অনানা নংবু লাকশিন্নবা হোৎনরবদি
পুক্লিংবু হোঁদোকউ, হৈ শিংন লৈহল্লু
ভাবকী দলান্না মরম ওইদুনা পুক্লিংবু শেরাম্নবা চিংথোকখ্রবদি,
মসিবু ঈংথহল্লু, তশেঙ তশেঙনা হিংনবা লাক্নৌ
পোৎশক অমদা নপচ তাংজবা লৈরবদি
পুকনিংবু চু-চু পীথকউ, মসিগ পকশিন্নরুগমু
হন্ন হন্না ব্রহ্মবু নিংউ
ব্রহ্মগী বাখল থল্লো, অরেপ্প। লৈতনা
শেংফাত্তবা সমাধিদগী ফংগদবা মুঙাইবহু পামলুগনু।
খ্বাইদগী বাংববু শকখঙবদা মসিস্থ অপনবা পীবা অমনি
পুক্লিংনা মপুং ফান ঈংথরবা মতমদ,
মসিবু খজিক্তং ফাওবদ থুগাইগনু;
ধ্যান য়াম্ন কন্না তৌনবা হোৎনৌ।
নংনা থুনমক-মপুং ফারব সমাধিদ য়ৌশিনগনি।
অদুগা অথোয়বা তাইবং পানগী মুংঙাইবহু ফংজৌ।

১। হৌখিবগী খনবা অমসুং তুংগীদমক লাওতকুবা হায়বসিনা ধ্যানদা অপনবা পী।

২। নীংশিংবা মত্রগা নৌহৌনা খোমজিনবা হায়বসি ধ্যানদা য়াম্ন পীব অপনব অমনি।

৩। পুক্নিংদগী ফংলকপা লৌশিংবু লৌরুগমু অমসুং পুক্নিংবু মমিৎ মনা শিংহল্লু অত্তুগা ধ্যানগী পোৎশক্তা লেঙদনা থমউ।

৪। ধ্যান হায়বসি থৌবাং থৌশিলতনা তৌগদবনি, চাং নাই-গদবনি, হেন্ন য়াঙশিনগদবনি অমসুং লীশাং শিংনা চথগদবনি।

৫। ওইজবা থাদোকপা অমসুং ধ্যানগী পাম্বৈনা ইশাগীতা ওইব লৌশিংবু শোম্হনগদবনি। অত্তুগা পুক্নিং মশামকপু অথোয়বা মঙোন্দ তিলহনগদবনি।

৬। চীঞ্জাক চাং তমউ। অচীকপদা লৈয়ু। ধ্যান তৌ। অশাউবা থাদোকউ। নাপল কাগনু।

৭। খোঙকম চেৎপ, অচুম্বা, লেঙদবা, স্বর শাজেল ধ্যানগী-দমক অহৌবা ঙাক্তনি।

ধ্যান দগী ফংলকপা লৌশিং

ধ্যান তৌরিঙৈদা হঠ যোগী অমসুং রাজ যোগীশিংনা ফংলকপদি লৌশিংগী মীৎয়েং, খোঞ্জেল মখল খুদিং, মায়াগী রাখল পাঙ্গলদগী খ্বাইদগী রাংনা ফংলকপা লৌশিং, অরোয়বা লংজিন ময়ামসিনি। মথোয়সি মখল মথা কয়ামরুমগীদমক তমথৎলিবশিংদদি অনেম্বা থবক্তুগী ফংলকপা লৌশিংশিংদগীদি খেন্নবনি।

মোক্ষ প্রিয়না হায়খি :

নিংথোরেল ! ধ্যানদগী ফংলকপা লৌশিং করিনা ওইগনি ?

স্বামী শিবানন্দনা খুমখি :

ফংলকপা লৌশিং হায়বসি মখোয়গী সাধনা মওংগী মতুং ইন্না তমখৎলিবা মরক্তস্থ মখোয়না তৌরিবা যোগশিংগী মতুং ইন্না থেন্নে।

খাইদগী য়াংবা লৌশিং, মপুং ফারবা সমাধি হায়বসি তমখৎলিবা পুম্নমক্তা চপ মান্নে। হঠ যোগী অমসুং অতুম্বা যোগীশিংনা অনাত থোঞ্জেলবু তায়। মখোয়দদি মসি মশক নাইবা অমসুং মপুং ফাবনি। কবিগুম্বা মতমদা মখোয়না শরিঙ্কী, পুংগী, বাঁশিগী, হারমনিয়মগী, অমদি বীনাগী খোঞ্জেলশিং তায়। করিগুম্বদনা মখোয়না নোং খাকপগী মখোল অমসুং পুং য়ৈবগী মখোল তায়।

মফম মরাং খণ্ডদনা ধ্যান তৌরিঙৈ মঙ্গুংদা রাজ যোগী থরনা অরঙবা মঙালশিং উই। মঙাল অসি পীগুম অনিগী কারক্ত লৈব অহাঙবদনি। মখোয় অসি নুমিৎ থা থরাম্মীচাক, য়েক্তুম মতোনগুম্বনি। করিগুম্বা মতমদা মখোয়না মচু শঙলবা মঙালশিং, অশঙবা শংবানবা, অঙাঙবা অসিনচিংবা ওইনা উই।

করিগুম্বদা মখোয়না তুরেলশিং, চীংজাওশিং, লৈতঙ্গায়, ঈশিং, শংবানবা নোংমদোন ওইনা উই। মখোয়না ঋষি, মুনিনচিংবগী মীৎয়েংগুম উই। মখোয়না মশামক্কী মায়থোঙ্শিং উবা ফংই।

খুমাঙ চাওশিল্লবা যোগীশিংনা মায়াগী য়াখলবু ফংহনা থঙই। মসি য়াম্না তাঙনা ফংলকপা লৌশিংনি।

থরনা মুংশিত্তা কোয়তাও তাওই। মপুং ফাবা শিবোইদবা হকচাংনা তোংশাগী হকচাংদগী তোঙাম্না লৈ। মখোয়না থবাম্মী-চাক্কী খোঙ্চৎত চৎলি অমস্তুং থবাম্মীচাক্কী লৈবাক্তা কোয়না চৎলি।

ভক্তশিংনা মখোয়গী লাৎলিবা লাই উবা ফংজে।

থূমাঙ চাওশিল্লবা ভক্তশিংনা ব্রহ্ম লোক্, বৈকুণ্ঠ, অমস্তুং কৈলাস তাম্না চৎলি।

জ্ঞানী যোগী অমনা অমম্বগী তানফম নানথোক্কুনা চৎলি। খজিত্তুংগা ওইনা অপাম মীহৌবগী পন লাম্থোক্কুনা মপুং ফাববা সমাধি মফম অতুমক্ত য়ৌই।

শেংফাত্তবা সমাধিগী মুংঙাইববু ব্রাহ্মনা ফোংদোকপা ঙমদে। হে মোক্ষ প্রিয়! নং নশামক্কা সমাধি অসিবু ফংতুনা খঙজবা তাই। শেংদবা সমাধিগী মুংঙাইবা হায়বসি মপুং ফাববা সমাধি অতুদগী য়াম্না হন্থবনি।

ধ্যানদগী ফংলকপা লৌশিং মচা মচা থরা

ধ্যান তৌরিঙৈদা কাথংলকপা পুক্নিংগী ঈথিল অসি হকচাংগী পুক্নিং পাঙ্গলগী মথক্তা চৎলি হায়বগী খঙনবা খুদম অমনি।

কনসেনট্রেষন অমস্তুং ধ্যান তৌবা মতমদ নংবু মথল মথাগী পাঙ্গল অমস্তুং কান্নবা ফংনবা পুল্লি। পাঙ্গলশিং অসিবু ওইজ ওইথক থর মপুং ফানা ফংনবগীদমক শীজিন্নগম্মু। অস্তুম তৌরবদি আশা লৈত্রবা লৈখা তাবা অমা ওইগনি।

যোগগী লম্বীদা কান্নবশিং অসিনা অপনবা পী। মখোয়শিং অসি কল্লক মীহৌবনি। মখোয়না নংগী সমাধি নত্রগা পম্বুং অহ্ তম্না চুমত্রিং চঙশিল্লকনি।

অচুম্বা থৌদোককুম্বা করিগুম্বা পোৎশক অমত্ত তশেংনমক লৈতে। খঙদবা মবম অহ্ খঙলবা মতমদা, অঙকপা থৌদোক অহ্না অচুম্বা থৌদোক অমা ওইরকই।

ধ্যান তৌরিবৈ মনুংদা য়াম্না মুংঙাইবা অহোংবা রাখল পুক্লিংগী অকনবা ইথিল অহ্ ফাওরক্কনি।

মৈবুলগী মঙাল অমত্তং ফংবা মতমদা, কিবা তৌগনু। মসি হায়নিংঙাই লৈতনা হরাওবদগী নৌনা ফংলকপা লৌশিং অমনি।

হকচাংগী রাখল পাঙ্গল মথক লাম্না চংপা মতমদা কান্নদবদা পাখৎপা তৌগনু। সাধনা লেপকনু। তে বান মপুনা নংবু শেম্নগনি অমসুং তাকপী তম্বীগনি। থৌনা লৈনা ফো। তু দা হন্ন য়েংগনু। মাঙলোমদা চঙশিল্লু, অথৌবশা!

মৈরীক অমা হায়বসি অচুম্বগী মুংলি মুংলিবা মঙাল অনগুম্বনি। মসি ফংলকপা লৌশিং মশা পূরহ্ নত্তে। মসি থাইদগী রাংনা ফংলকপা লৌশিং অহ্ নত্তে।

লেপ্পাইদবা অহ্দা থুংউ। মসিনা অরোয়বা ভমইথ নত্রগা অরোয়বা থাক অহ্নি। নংনা অরোয়বা লমথুঙ্ফম য়োৌবগা মফমসিদা ধ্যান তোকউ। নংনা মপাম্মোংগী খোঞ্জেলশিং হায়বদি মোইবুং, কাংসি, বাঁশি, বীনা, যন্ত্র, পুং, অথাক-অরাও অসিনচিংব মখল মথাশিং তাগনি। মখোয় য়েংতুন মতোন নত্রগা কুমিং

থা অমসুং থবানম্মীচাকুন্ননি । নংনা লিংজেল মায়বগী মীৎয়েংনা মখোয়সিবু য়েংবা তাই ।

মরক মরক্তা মচু শঙলবা মঙালশিং, অশঙবা, শংবানবা, অঙাঙবা অসিনচিংবা উগনি । মখোয় অসি অককবা মতম অমদা মায়দবা থাখলশিং লৈবা মরমনি ।

লৈপাক লৈভুমদা নাপুগী মঙাল য়াওই । ঈশিংগী মশাদা অঙৌবা মঙাল, মৈগী মশাদা অঙাঙবা মঙাল, নুংশিৎত মৈথু চুবা মঙাল নত্রগা অশঙবা মঙাল, অতিয়াদা শংবানবা মঙাল য়াওই । মঙালশিং অসিবু থল্লগমু অমসুং মাঙলোমদা চঙশিল্ল ।

মরক মরক্তা নংনা লাইনীংবা, মায়চৌ, লাংনরিবা লাই, লাইওঙ্গরবা, থবানম্মীচাক্কী মতিক মঙালশিং, লৈতঙ্গায়, চীংজাও, শংবানরবা অতিয়া, নীংথিরবা লৈকোনশিং অসিগী শকফম উগনি ।

মরক মরক্তা নংনা নুংশিত্তা তাওবা য়াই । থবাম্মীচাক্কী ওইবা হকচাং অসি তোংশাগী হকচাংদগী তোঙান্না লৈবা উগনি । থবাম্মীচাক্কী লৈবাক্তা কোয়রুগনি । লাইরৈবাক্তা চৎলুবসু য়াই ।

ধ্যানগী অহানবা থাক্তা চঙথবা মীশিংনা তয়াং তয়াংবা হকচাংগী খোয়থুমলবা শাউম, যভবা বুচু, পুক্লিং শেংবা অমসুং মনম নুংশিবা মচুম অমসুং লেঙদবা লন ফংগনি ।

থরায়রু শন্ধ খণ্ডলবশিংনা ফংলকপা লৌশিং

মপুং ফানা ইশাবু শকখঙজবা ডম্নবা অমনা থরায় পানবা পুম্নমকপু অখোয়বা মশা অতুগুম উই । মঙোন্দদি লাইদগী হেনবা

করিগুম্বা অমত্তা লৈতে। মহাক্লা তাইবংপান অসিদা অকিবা লৈতনা চৎকনি ।

মশা মশাগী শকফমদ পোত্থারিবা থরায়বু শকৃথঙলবা অমগীদি মসি তানশিল্লুরবা লৌশিংনি। মসিনা মাপ্পী মীৎয়েংনি।

মুংশিৎ চঙদবা কাখলশিং লৈতে। মহাক্লা করিগুম্বা অমগীদমক অতোপ্পা মী অমগীদমক লান্না খন্দে অমসুং পামদবা তৌদে। মহাক থৌদা অমসুং থবকপু কোয়পু পুত্থনা চৎলিবা মীশক অমনি। মহাক্লা কনাগুম্বা অমগী মখুত্তগী লৌরগা চ'গনি অমসুং মানা পাম্বা মফমদা তুমগনি। মহাকপু গুরাইর্সগী মীনা শেম্বা থৌরমশিংনা পুনবা ঙমদে। মহাকতি মীযামগী মোতকী মথক্তনি।

অত্থুবু মত্থুনা মহাক্লী থবক্লী থৌরমশিংদগী নাথৈববনি হায়বদি য়াদে। মহাক্লা তৌবা খুদিং লীচৎলোনগী য়াথংশিংগ চপ চানা চানবা ওইগনি। মঙদা বাব্রী শারিবা মী অমবু নংনা হংলবদি "মিষ্টর সুরজমল, নমঙদ হৌখিবা অহিঙদা নংনা করিগুম্ব থর ঙাঙখিব্র ?" মহাক্লা খুমগনি, "নত্তে ঐ করিমত্ত খঙদে, ঐ করিমত্ত বারী শাখি-দে"। মসিমক থরায়বু শক খঙলবশিংনা ফংলকপা লৌশিংগা মান্নব-মক্তি লৌগনি। মসি অঙাংগী শান্নপোৎ অমগুম্বনি। মঙোন্দা লাইগী মপুং ফাবা রাখল পান্ঙল লৈ। মহাক্লা মশামক্তা মালেম পুম্ববু উই। মাগীদমক্তা মপাম্বোংদ করিগুম্ব অমত্ত উদে। খঙদনা পঙবগী অচৌবা শকক্লা মরম ওইরবা মহাক্তুদি কোয়না চংলি, চায়, থকই, তুমই। মঙ্গে নত্রগা তিম্লো লীত্থনা থম্বগুম লৌশিং লৈরবা অমগী পুক্লিংদা খঙদনা পঙবগী লংলা মচা মচাশিং তিংত্থনা লৈরবস্থ মাগী পুক্লিংনদি লৌশিংবু খৌরাংবদি পোকই।

তরাশুব পন্দুপ

বেদান্তিক ধ্যান গীদম্রক

অকক্লবা রাহৈগী অহানবা কাংলুপ

(i) বেদান্তগী ধ্যান

ঐ অমনি মঙং নাইদবা অমস্তুং মফম পুম্নমক্ত লৈব।

ঐ ব্রহ্মনি।

ঐ লেপ্পাইদবা মতম পুম্বদ চাওবা নক্ষত্রগা ফিবম লৈতব অতুমক্লি।

মহাক ঐনি, ঐ মহাক্লি, ঐ মহাক্লি, মহাক ঐনি।

ঐ লাইনি, লাইহুদনি ঐহাক্;

ঐ মহাদেবনি, অনিগুদবা মহাদেবনি।

(ii) বেদান্তগী অরেপ্প রাহৈ

ঐ শিব নাইদবনি, পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব থবায়নি।

ঐ হোংব নাইদবনি, ঐ শিব লৈতবা থবায়নি।

ঐ মতম খুদিং নীং-খা তম্বনি, নীংতম্বনি, নীংতম্বনি।

ঐ খ্বাইদগী কনবা অমস্তুং পুম্নমকপু উবনি।

ঐ লেপনাইদবনি, মপুং ফাবনি, উব ঙমদব লাইনি।

ঐ অসে পুমথন থনবনি, অথোয়ব মশামক্ত য়াওজরবা থবায়নি।

ঐ অসে মশান ঙানজরবনি, মথন্ত হিংজব মীনি।

ঐ মতম খুদিংদ ঈং চীকপ ওইবনি থরায়গী মথক্ত পুম্নমক্কী
মুংঙাইবত্থনি।

ঐ মতম খুদিং মুংঙাইরবা শকফমত্থনি।

শকনাইদবা ধ্যানগী অকক্লবা রাহৈ (I)

ঐহাক অমথক্তুনি, মপুঙ ফাবনি, শিব নাইদব অশেঙবত্থনি।
ঐহাক ফিরেপ অহুমগী শকফম অত্থনি।
ঐহাক অনীশুদব অমসুং থুং-শা য়াত্তদবনি, ঐহাক শেংলবা
লৌশিংত্থনি।
ঐহাক অশেঙবনি, লৌশিংগী হৌনশা ওইবনি।
ঐহাক মপুং ফাবনি, মশাগী মঙাল নাইজবনি।
ঐহাক কোনশেঙনি, কেঙদবনি ভঃস্তুং লোইব নাইদবনি।
ঐহাক শিব নাইদবনি, পোকপ নাইদবনি অমসুং
থোনাইদবনি।
ঐহাক পুম্নমক্তগী নানথোক্লবনি অমসুং মাঙব নাইদবনি।
ঐহাক অহল ওইব অমসুং মন্থরকপদগী নানথোক্লবনি।
ঐহাক মুংঙাইব ফংলবা শকফম ওইব লাইনি।

শকনাইদবা ধ্যানগী অকক্লবা রাহৈ (II)

ঐহাক পুম্নমক্তগী কনবনি, পাঙ্গল অমসুং ফজবনি।
ঐহাক পুন্সিনি মপুং ফারব।
ঐহাক অফা অপুন লৈতবনি, লোম্ব নাইদবনি মতম খুদিংদ

ঐহাক মতম থুদিং নীং তম্নবনি, নীং তম্নবনি, নীং তম্নবনি।
ঐহাক্কী পুন্সি মতিক মঙাল লৈবনি, অঙকপগী মশক্তি।
ঐহাক মপুং ফাবনি, অশেংবনি।
ঐহাক লেপনাইদবনি, শিব নাইদবনি।
ঐহাক খোনা পুম্নমকনি।
ঐহাক লৌশিং, ঈং-চীকপ অমসুং নুংঙাইবগী তুংনকমনি।

অকক্লবা ৱাহৈগী অনীশুবা কাংলুপ

(i) ঐহাক পুন্সিনি মপুং ফারব।
ঐহাকনি মহু ঐহাক্নি।
ঐহাক্ অমত্ত ঙায়রবা ৱাখল পাঙ্গলনি।
ঐহাক পুম্নমক্নি হৱাওরিব।
ঐহাক পুম্নমকনি নুংঙাইরিবা।
ঐহাক পুম্নমকনি লৌশিং শিংলিব
ঐহাক পুন্সিনি মপুং ফারব।
ঐহাক লেপনাইদবনি, মপুং ফারবনি, শিব নাইদবনি।
ঐহাক অচুম্বনি, লৌশিংনি অমসুং মঙালনি।

(ii) ঐহাক অহল ওইবা নাইদবা অহুনি।
ঐহাক হন্নুবা নাইদবনি।
ঐহাক পোকঙমদবনি।
ঐহাক শিবনাইদবনি।
ঐহাক হাঙদবনি।

ঐহাক মরম লৈতবনি।
ঐহাক মত্তিক ময়ায় চমদবনি।
ঐহাক হোংনাইদবনি।
ঐহাক মওং লৈতবনি।
ঐহাক মিংনাইদবনি।

(iii) ঐহাক লাকফম অহুনি।
ঐহাক হৌব নাইদবনি।
ঐহাক লোইনাইদবনি।
ঐহাক পুম্নমক্কী মরানি।
ঐহাক মফম খুদিংমক্তা লৈবনি।
ঐহাক পাঙ্গল অমস্তং শক্তিগী লাকফম অহুমক্নি।

ঐহাক অমথক্কুনি, মশা পুম্ব মপুং ফাবহুনি, মত্তিক চাবনি।
ঐহাক মওং নাইদবনি, হোংনাইদবনি, উবঙমদবনি
ঐহাক রায়েনলোন অহুনি, লম্বী অহুনি, পূন্সি অহুনি।
ঐহাক পূন্সিগী হৌরকফম অহুনি।
ঐহাক মরু ওইবা পথাপতুনি।
ঐহাক লৌশিং, অহিঙব অমস্তং মুংঙাইবনি।

(iv) ঐহাকনি পুম্নমক
ঐহাক শিব নাইদবা থবায়নি।
ঐহাক লেপনাইদবহুনি।
তাইবংপান পুম্নমক ঐঙোন্দনি।

ঐহাক থবায় পানবা পুন্নমকী থবায়নি।
ঐহাক মতম নাইদে অমসুং হাঙবা নাইদে।
ঐহাক হোংনাইদব অমসুং লোইনাইদবনি।
ঐহাক হোংব য়াদবনি।
ঐহাক পুন্নমক্তনি।
ঐহাক পুন্নমক্ত পুন্নমক্নি
ঐহাক্ অমথক অত্থনি অমসুং ময়াম মক্নি।

(v) ঐহাক অহিঙবনি।
ঐহাক পুন্নমক্তনি।
ঐহাক পুন্নমক্ত পুন্নমক্নি।
ঐনা শব্দোক্তনা লৈ অমসুং পুন্নমকপু হিংহল্লি।

(iv) ঐহাক মত্থনি।
ঐহাক মত্থনি ঐহাক্নি।
ঐহাক পুন্সিনি তাইবংপানগী।
ঐহাক থবায়নি তাইবংপানগী।
ঐহাকী মায়থীব লৈতে।
ঙমদব অমসুং মাঙব লৈতে।
মরমদি ঐহাক হোংব নাইদবত্থনি
ঐগী নাকন্দ কনান্ন লৈতে।
তাইবংদি উব অমসুং উদব য়াই।
ঙুমিংসু উব অমসুং মাঙথিব য়াই।

ঐদি মতম পুম্নমক্ত লেঙদনা লৈ।
ঐহাক অহিঙবনি মপুং ফারব।

অকক্নবা বাহৈগী অহম্নশুবা কাণ্ডলুপ

(i) তেংবান মপুগী অচিকপা

ঐহাক পুম্নমক্কী থবায়নি ওম ওম ওম

ঐহাক পুম্নমক অসিনি ওম ওম ওম

ঐহাক পুম্নমক্কী তে‌ংবাঙবনি ওম ওম ওম

ঐহাক থোইরেন থোইবনি ওম ওম ওম

ঐহাক ঐগী মীগী খায়দবা লাইনি ওম ওম ওম

ঐহাক থাঙ্গশেংনমক, পুম্নমকপু থবায় হাপলিব
য়াম্নমক মপুং ফারবা অতুগা লেঙদব,
অশেঙব অমসুং মপুংফাবগী মশক
ওইব অনীশুদবা লাই অতুনি ওম ওম ওম

ঐহাক লাকফম অতুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অথোয়ব অতুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অশিবনি ওম ওম ওম

ঐহাক অথোয়বা মহাক্লি ওম ওম ওম

ঐহাক অশেঙব লাইনি ওম ওম ওম

ঐহাক লেঙদবা শকফমতুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অনীশুদবতুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অহেনবহ্নি ওম ওম ওম
ঐহাক মহাদেবনি ওম ওম ওম
ঐহাক লোন লোন্দবনি ওম ওম ওম
ঐহাক "নত্তে" হায়দবনি ওম ওম ওম
ঐহাকী কোয়নব লম লৈতে ওম ওম ওম
ঐহাক মনুংগী মনুংনি ওম ওম ওম
ঐহাক মশক নাইব লাইনি ওম ওম ওম
ঐহাক মশক নাইদবা লাইনি ওম ওম ওম
ঐহাক লেঙদবা লাইনি ওম ওম ওম
ঐহাক পীনহৈব লাইনি ওম ওম ওম
ঐহাক্ পুন্নমকসিনি ওম ওম ওম
ঐহাক পুন্নমক্ত লৈব পুন্নমক্লি ওম ওম ওম
ঐহাক পুন্নমক্ত লৈব অমথক্তুনি ওম ওম ওম
ঐহাক ময়াম্ মক্লি ওম ওম ওম
ঐহাক অহিঙদ থবায় পানবশিংনা তুং-গ্রব
মতমদ কোয়চৎ চত্তুনা লৈবনি ওম ওম ওম
ঐহাক অমথা মাংতাকপগী নোংলৈ
মতমদস্থ ঙাল্লি ওম ওম ওম
ঐহাক থায়নগী অমথক্তুনি ওম ওম ওম
ঐহাক ইথস্থনি ওম ওম ওম
ঐহাক অনথক্তনি ওম ওম ওম
ঐহাক মিৎ য়াওদনা উবত্থনি ওম ওম ওম

ঐহাক নাকোং য়াওদন তাবহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক লৈ য়াওদন মহাউ খণ্ডবহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক উনশা য়াওদন শোকপ খণ্ডবহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক নাতোন য়াওদন মনম নমবহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক খোঙ য়াওদন চৎপহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক খুৎ য়াওদন ফাবা ঙম্বহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক পুক্লিং য়াওদনা নীংব ঙম্বহুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অশেংব রাথল পাঙ্গলনি ওম ওম ওম

ঐহাক খুদিংমক্কী মপুনি ওম ওম ওম

ঐহাক অথোয়ব মপোক্কী লৈফম্নি ওম ওম ওম

ঐহাক ময়ায়নি ওম ওম ওম

ঐহাক য়ুমফমনি ওম ওম ওম

ঐহাক হৌরকফমনি ওম ওম ওম

ঐহাক নৈনফমগী মফমনি ওম ওম ওম

(ii) পিকথনবা মতৌগী রাথল পাঙ্গল

ঐহাক পিক থল্লবনি ওম ওম ওম

ঐহাক লোম্ব নাইদবনি ওম ওম ওম

ঐহাক হোংনাইদব অমসুং মাঙনাইদবনি ওম ওম ওম

ঐহাক অশেংব লৌশিংগী মশক্নি ওম ওম ওম

ঐহাক পুম্নমক অসিগী অমত্ত ঙায়বনি ওম ওম ওম

ঐহাক নপচ তাংজবা ওইদবনি ওম ওম ওম

ঐহাক হকচাং শক্তম লাংদবনি ওম ওম ওম
ঐহাক থৌরৈতবনি ওম ওম ওম
ঐহাক মুংঙাইবা য়াওদবনি ওম ওম ওম
ঐহাক ফিমুং হকচাং পান্দবনি ওম ওম ওম
ঐহাক থায়নগী অমথক্তুনি ওম ওম ওম
ঐহাক ঈং চীকপগী তুংনফমনি ওম ওম ওম
ঐহাক মপু লাইনি ওম ওম ওম

(iii) থোইদোক হেন্দোক্লা ফংলকপা লৌশিং

ঐহাক কায়াং লৌশিংন শোকঙমদবনি ওম ওম ওম
ঐহাক মওং লৈতবনি, ঙমখৈ লৈতবনি ওম ওম ওম
ঐহাক অহাঙবা অমসুং মতমগী ৱাংমদনি ওম ওম ওম
ঐহাক খুদিংমক্ত লৈবনি ওম ওম ওম
ঐহাক মালেম অসিগী য়ুমফমনি ওম ওম ওম
ঐহাক মফম পুম্নমক্ত লৈবনি ওম ওম ওম
ঐহাক হিংলিব মপুং ফাবনি ওম ওম ওম
ঐহাক লৌশিংনি মপুং ফাববা ওম ওম ওম
ঐহাক তেংবান মপু মহাক্লি, মহাক্লি ওম ওম ওম

(iv) অথোয়বা মশামক্লা মনীংতম্বা মহাক্তুম

ঐহাক অমত্ত ঙায়ব মনীংতম্বা অত্তুনি
ঐহাক মশাপুম্নমক অত্তুনি
ঐহাক অফা অপুন লৈত্রবা অমথক অত্তুনি

ঐহাক অশোনবা অন্নেপ্পা শকফমনি
ঐহাক মক ওইব শকক্ষমনি
ঐহাক মাঙবা ঙমদবনি
ঐহাক হকচাং কায়াৎ পান্দবনি
ঐহাক হৌরকফম লৈতবনি
ঐহাক মপু পান্দবনি

(v) মঙালশিংগী মঙাল

অচুম্বনি হায়ন লৌ

ঐহাক অশেংব থব্বায়নি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অশেংব মুংঙাইব ফংলবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক শিব নাইদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মিংনাইদব শকনাইদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ঈং-চীকপ অমসুং মুঙাইবগী ঈপাক্লি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লেপনাইদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মঙালশিংগী মঙালনি	ওম	ওম	ওম

(v) হকচিনবা ধ্যান

ঈং-চীকপ অমসুং মুংঙাই য়াইফবদ ধ্যান তৌ ।
লৌশিং অমসুং মুঙাইবদ ধ্যান তৌ ।
মুংশিব অমসুং অশেংবদা ধ্যান তৌ ।
অফবা মতিকতা ধ্যান তৌ ।

অহিঙবদ ধ্যান তৌ।
রাখল পাঙ্গলদা ধ্যান তৌ।
মসি হকচিল্লবা ধ্যাননি।
মসি মঙ্ লৈতবা, ময়ায় চমদবা ধ্যাননি।

অকক্লবা রাহৈগী মরীশুবা কাংলুপ

(i) অচুম্বা শকখঙবা

ঐহাক্ অচুম্ব অহুনি।
ঐহাক অনী স্থদবনি।
ঐহাক পোৎ পুম্নমক্কী মঙাল পিবিবা অহুনি।
ঐহাক অশেংবা রাখল পাঙ্গলনি।
ঐহাক অমত্ত ঙায়ব থরায় অহুনি।
ঐহাক বেদান্তগী থরায়নি।
ঐহাক মকনাইদব, অশেংবনি
ঐহাক যিভম চাদব, নীং-থা তম্বা অহুনি।

(ii) মশা পুম্নমক্কী অপুনবা

ঐহাক মালেমসিদ অমত্তনি ওম ওম ওম
ঐহাক লাই নত্রগা ঙমথৈ নাইদবা অমত্তনি ওম ওম ওম
ঐহাক অহিঙব মরুপ্ত অনথক্তনি ওম ওম ওম
ঐহাক শিব নাইদব মশা অহুমক্সি ওম ওম ওম

ঐহাক লেপনাইদবদ তাম্বা পীবনি ওম ওম ওম
ঐহাক মরূপ অমস্তুং য়েক্রুব মরক্ত অমত্তনি ওম ওম ওম

(iii) ঐহাক্লি মত্নমক্লি

ঐহাকনি, ঐ হিংলি।
ঐহাকনি অহিঙব লৌশিং, মুংঙাইব মপুং ফারবা।
ঐহাকনি, মরম অত্নুনি, ঐন থল্লি
ঐহাক শিব নাইদব থবায় অত্নুনি
ঐহাক পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব অত্নুনি, লেপনাইদব থবায়নি,
ঐহাক থবায়গী নিংথৌরেলনি, মশাগীস্তু নিংথৌনি
ঐহাক মরৈবাক্কীস্তু নিংথৌরেলনি
ঐহাক অনীশুদবনি, মুংঙাইব ফংলব থবায়নি।
ঐহাক মপাল নাইদন কোমথোক্লবনি,
মতিক চাববনি অমস্তং নীংখা তমলবনি।
ঐহাক গভর্ণরনি অমস্তুং মালেম অসিগী মপুনি
ঐহাক থবায় পানব পুম্নমক্কী তাইবংদ হিংবনি।
ঐহাক ইঙাল লৈজবনি, ইথস্ত লৈজবনি।
ঐহাক ইশাগী লৌশিংনি, ইশাগী মুংঙাইজবনি।
ঐহাক্লি মত্নু ঐহাক্লি মত্নু ঐহাক্লি।

(iv) ঐ অমনি

ঐহাক অমনি।
ঐহাক অমত্ত ঙায়ব অমত্নুনি।

ঐহাক ইথন্তুনি।
ঐ অনীশুদবনি।
ঐহাক অনী য়াওদবনি।
ঐহাক অনীশুব অম লৈত্রব অমনি।

(v) সো: হম অস্মি

সো: হম অস্মি।
অহম অস্মি।
ঐহাক মহুনি ঐহাক্নি।
ঐহাক মহুনি।
ঐ হাকনি।

(vi) ঐহাক অমৃতনি

ঐহাক শিব নাইদবগী তরং লাইজনি
ঐহাক অথুম্ব পুম্নমক্কী অথুম্বনি।
ঐহাক মুংঙাইবগী মপুং ফাবনি।
ঐহাক য়েথায় থিনগায় য়াওদন মুংঙাইরবনি।
ঐহাক লেপনাইদব হয়াওবনি।
ঈং-চীকপগী মপান নাইদব ঈপাকনি।
ঐহাক মুংঙাইবগী শকফমনি।

(vii) ওম্ন তৈনবা পোরম

থবকত ধ্যান তৌ;
ময়ায় কাহনগনু।
পোৎশকশিং অসি ময়ায়নি।

ময়ায় কাৱব পোৎলম মঙাগী।
পোৎলম মঙাশিংদি ময়ায়নি
ময়ায় কাৱব মহৌশাৱোলগী।
মসিগুম্ম মশক নাইবদগী মপান নাইদবহ্রদ চৎলি।
মসিন লাইহ্রদ নংবু লমছিংগনি।
পোৎ খুদিংমক্কী মবম লৈতব মরম।
মসি ধ্যানগী মরু ওইব মওংনি।

(viii) বেদান্তগী ওইবা রাহৎ নম্রগা অচুম অৱান

হকচাং অসি পোৎলম মঙানা শাবনি
হৌজিক খল্লো ধ্যান তৌ অমস্থং পুক্নিংদ নীংউ
হকচাং লৈবাক্কী শরুক
মালেম থক্ত তিনখি।
ঈশিংগী শরুক্ক মহী লাঙব মন্নুংদ।
নুংশিৎকী শকক্ক অহাঙব মন্নুংদ।
অহাঙবন নোংমদোল থক্ত।
পুক্নিংগী অৱাবা: থোপ লৌশিং অমস্থং থোইচৎনবা।
মহৌশা শকফমদ তিল্লি।
হৌজিক করি লেমহৌরি?
লেমহ্রন লৈহৌৱিব হায়ববু মশাগী থৱায় অহ্রনি।
পুম্নমক্ত শন্দোক্তুন লৌবব, শিব নাইদব থৱায়।
মহ্র নংনি, হে রাম!
মসিবু পুক্নিংদ থল্লু, মসিবু ফংজো।
অহ্রগ কোমথোকপ ওইয়ু!

(ix) মতীক ময়ায়শিং

থোৌনা৷ ময়ায় কাদব, অচুম অৱান য়েংব
অচুম্ন পাঙ্গলগী মতৌ, অতোপ্পদ অৱা অনা পীদব অশেংব, থৌজাল।
নোল্লুকপ, খাঙব কনব, কথোকপ,
পুম্নমক মরু ওইব মতীক ময়ায়শিংনি।
মতীক মগুনশিং অসিদ লেপ্প লৈতন ধ্যান তৌ
মতীক ময়ায়শিং অসি চেঞ্জবগী কাম্নবত্নি খল্লু।
কত্তব থৱায় মাঙহনখো
নংন অফবত্নদি য়োকউ
পুম্নমক্কী হোরককম ওইব থৱায়দ ধ্যান তৌ।
অথোয়ব মপুদ ধ্যান তৌ
মহাক অফব মতীক ময়ায় চেনবনি,
নংনসু মতীক ময়ায় পুম্নমক লৈহনব ঙমগনি।

(x) ঐহাক ময়ারহিত ব্রাহ্মননি

ঐহাক মায়া য়াংদব লাইনি
ঐহাক ইরৈকায়, মতম অমসুং পোৎ লৈজদব লাইনি।
ঐহাক মুংগী, পানগী অমসুং কাঙলুপ নাইবগী ৱাখল লৈজদব লাইনি।
ঐহাক অপাম্ব অমসুং ৱাখল লৈতব লাইনি।
ঐ শবনাইদব, গুন–নাইদব তোপ তোপ্প লমচৎ লৈতব লাইনি।
ঐহাক শরুক অমসুং চথোয় অহেন ককপ নাইদব লাইনি।
ঐহাক হোৎব অমসুং খনব লৈতব লাইনি।

ঐহাক হাইথব অমসুং শিব নাইদব লাইনি।

ঐহাক নপচ তাংজব, থৌবু ওইব, মুংঙাইথোকপ পামজব লাইনি।

ঐহাক হকচাং কায়াৎ অমসুং মীপাল তাংব লৈতব লাইনি।

ঐহাক উব ঙমদব পুম্নমক পিক থনব লাইনি।

ঐহাক গুণ অহুমগী বাংমদ লৈব লাই অহুনি।

ঐহাক ময়োক্নরিব, জুরাগী বাংমদ লৈব লাইনি।

ঐহাক বিন্দু অমসুং মলাগী বাংমদ লৈরিব লাইনি

ঐহাক পুক্নিংন থনবগী বা মদ লৈব লাইনি

ঐহাক মায়াগী বাংমদ লৈব লাইনি।

তরামাথোইগুব পন্থুপ

ধ্যান, লৌশিং পুক্নি অমসুং খংঙম্নদবা অঙকপা

১। অস্তাঙ্গ যোগ

অহানবদ কনাদসু অবা অনা পিদবা হায়বসি পাঙথোকউ;

মসিবু বাথল, বাহৈ অমসুং থবক্ন উৎলু,

মপুং ফাব অচুম্ব অমসুং ফম্বী য়োকপা চথৌ;

মীনম্ব নত্তব অচুম্ব মথন্তন লানঙম্মু।

ফিমুং হকচাংগী পাঙ্গলবু থবায় শেংবগী পাঙ্গলদ ওন্থোকউ

অতোপ্পগী মরল হুরানগনু,

অতোপ্পগী লন মিহৌফদে,
মন্নুং অমস্থুং মপান অনিমক্ত শেংউ
অপেনবগী পুন্সিদ মাঙজিল থংউ,
থমোয় শেংনবা লাই নিংউ ;
অথুগ অচাকপ মৈগুম্না ঙাল্লু ;
লীচংকী লাইরিকশিং নৈনৌ অমস্থুং লীক চংলু ।
তৌরূব থবক্কী মহৈশিং তেংবান মপুদ কখোকউ,
ঈল্লুং শিনবগী থবক থাদোকউ অমস্থুং ফংসকদোবশিং মিহৌগনু
তাইবংপান ওইব অনিঙবগী অমত্ত ওইহল্লু,
থৌদাংশিং থাদোকউ অমস্থুং কোম্ন সু ঙাইনা লৈয়ু ।
কোক, ঙক, য়াংলেন তিংন মুংঙাইব মওংদ ফমউ,
তেংবান মপু মাগী অথোয়বা পস্থুংফমদ লৈহল্লু ।
থোংগ্রাইচনবগী কিরেপ্ত মপুং ফান হৈজিল্লু,
মিংন উরিব চীংগুম লেঙদনা ফম্মু ।
হকচাংবু মুকথোক মুকশিন তৌগমু,
হকচাং হায়বসি পুক্লিংন শেম্ব লৈপুং অমনি ;
নংন হকচাংবু নিকহল্লবদি পুক্লিংন শাওরক্কনি
ফি, কৈ মউন অমস্থুং কুশ মনাগী ফমফম শেমউ
হোঞ্জিল্লিব অমস্থুং হোন্দোক্লিব শ্বরবু চাং নাইহল্লু,
স্বর হোঞ্জিল্লু থিংউ অমস্থুং থাদোকউ ;
নংগী তৌবা ঙম্ব বাংম লাম্না স্বর থিংগমু
অস্থুম স্বরশিংবু শেংদোকউ অমস্থুং পুক্লিং চেংহল্লু ।

হৌজিক কায়াৎশিংবু লোথোকপ য়ারে,
মসি চিঙাক নত্রগ বাখলগী থবকনি,
মসিন মপান থোকপ্রব কায়াৎশিংবু থিংগনি
অদুগ মথোয়গীময়ায় চবুকশিংদ মথোয়বু থমগনি
নংগী বিন্দুদ পুক্নিংবু চেৎন লেঙদনা লৈহল্লু।
মসি ধ্যানগী মমাং থাব কনসেনট্রেষন নি ;
লেঙদনা চেন্থব তাইবংপনগী মতিক ময়ায় থনবনি।
অহৈবনা কনসেনট্রেষন ওইরব মতমদ মশক তাল্লকনি,
মথোয় অসি অপনব পীবশিং ওইবন মরূ ফৎন মথোয়বু মাঙহল্ল :
ঙমথৈ লৈতব নুংঙাইবগী ঈপাক্ত বাংন পাইয়ু,
নুংঙাইব ফংউ অমসুং নীং-খা তম্ব ওইয়ু।
অয়োব ধ্যানগী মতু দ সমাধি লাকনি,
সমাধি হায়বসি থবকশিংবু মাঙহনব বাখল পাঙ্গলনি,
সমাধিন নংঙোন্দ মঙাল অমসুং নুংঙাইব পীগনি
সমাধিন নংবু পোকপ শিবগী লাকোয়দগী লাম্থোকহনগনি।

২। ধ্যান অমসুং সমাধি

(i) ধ্যানগী পোৎশকশিং

বেদান্ত তমলিবশিং কাওবন থল্লিব
বাখলশিং অদু পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব নুংশিৎ ঈপোমগী
মরক্ত লৈ মথোয়গী ধ্যানগীদমক অহৌবদ।
মথোয়ন মতেঙ ফংনব মপানথোংগী পোৎশকশিংদগী।

ভক্তশিংন ফংনব তাল্লি অমখক বাখল মওাগী :
শান্ত, দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য অমস্থং মাধুর্য্য,
অতুগ ধ্যান তৌই মখোয়গী পোৎশক্ত মুংশিবগী।

(ii) অপনবা পীবশিংবু লাকশিন্নবা পাম্বৈশিং

পোৎশিংদ নপচ-তাংজব,
থোপ লৌশিংগী অতনব নত্রগ খওব।
ফত্তবদ য়েৎপ মরৈ।
অশেংব মশক লান্ন লমজিংব,
ভাবন নত্রগ ফৈরেংনবা,

থাজবসিদ হায়বদি থবায় হায়বসি মতিক চাবনি
অবা-অনাগী, অনা-অয়েক্কী অমস্থং মুংঙাইব ফংবগী
মথোয়শিগী অমখক্ক য়াম্ন ওক্লবনি।
অশেংব লৌশিং ফংবদ অপনব পীব।
মরম অসিন, অবা-অনা লৈতনব হোৎনৌ।
থোপ লৌশি, থৌহল্ল, অমস্থং ওইজব থাদোকউ।
শক তাকউ নশামকপু অশেংব থবায়ন
নংন অথোয়বব, নশাগী লৌশিং থুনমক ফংগনি।

(iii) কুপ্না য়েংশিন্নবগী দরকার ওইবা

নংন চেকশিন্দব অমস্থং কুপ্ন য়েংশিন্দব ওইরবদি,
নংন ধ্যানদা চাং নাইদব ওইরবদি,
নংগী অবা-অনা লৈতব ঙমদ্রবদি,

নংন ঈশাগী মুংঙাইবদ শরুক মঙা অমত্তং য়ারবদি,
পুক্নিংন লৈথারোমদ চথরক্কনি।
বোল অমন অৱাংব সিড়ি মথক্ত তাবগুম।
শিংউং অমবু পাং অমগী ঈয়ায়দ তাওহন্দবদ।
মসিন খুদক্ত মরা তাগনি।
অসিগুম্ম মায়ানা অশিঙব মী অমদস্থ খুপ্পুন লৈ,
মহাক্ন অতেনব মতম থরদং ফাওব মাগী ধ্যান অমস্নং সাধনা তৌগ্রবদি।

মরম অসিন চেকশিল্ল, হৈশি৲উ,
চাং নাইব ওইযু ন৲গী ধ্যানদা।

(iv) খেন্নবা অমস্নং অথোয়বা তাকপা

পুক্নিং মোংলবা, ককঙাওনরবা নত্রগা তুমনিংলকপা মতমদ
মসিবু হোৌগংহল্ল লাইশোল, স্বর শাজেল তৌহ্নুনা,
কোক য়ুবা অমস্নং অশাঙবা ওম শক শোনবনা।
মসিবু লৈক্ষেননা চি৲ব মতমদ,
মসিবু চেৎহল্লু, অনথক্তদ লৈহল্লু অমস্নং ঈংথহল্লু
খাঙব কনবা, অৱা অনা লৈতবা মতেঙনা,
চঙজো ঈং-চীকপদা, তুমিন্ন লৈবদগী,
মসিন নপচ তাংজবা মতমদ, মসিবু তোথাইহল্ল অৱা-অনা পোক্তব মতেঙন,
হংব খোংপ, কুপ্প য়েংশিনব, মরাল কোকপ মতেঙন,

নত্রগা ইশাগী ওইব পুন্সিগী অশোয়বশিং পুথোক্ত্ৰ।
অমসুং পুম্নমকসি ওইদবনি হায়বগী য়াখল।
মসিবু লাকশিল্লবা মতমদ,
মসিবু হম্নমুক থুগাইকনু।
নংন শবি–কল্প সমাধিগী মুংঙাইব ফংব মতমদ
মত্থদ নপচ তাংজবা তৌগন্নু।
থেংনব উংলু অমসুং অথোয়বত্থু তাকউ।
অত্থুগ ফংনবা তাল্ল্ৰ নির্বি কল্প সমাধি।

(v) ধ্যান অমসুং খঙবা

ধ্যান হায়বসি উপাযশিংনি,
জ্ঞান হায়বসি অয়োয়বত্থুনি,
ধ্যান হায়বসি পোরম অত্থুনি,
ধ্যান হায়বসি খ্ৱাইদগী য়াংব ফিভম অত্থুনি।
ধ্যান দ লান থেংনব, হোৎনবগী অকনব থৌদা লৈ,
জ্ঞান দ হোৎনব লৈতে,
ধ্যান লৈবিবমৈখ,
ধ্যান তৌরিব মী অত্থু অমত্ত ঙাযব সাধকনি।
ধ্যান লেপ্প মতমদ পন্থ্ৰং অত্থু যৌরবনি,
ধ্যান তৌরিব মী অত্থুন অচুম্ব খঙব ওইরকই;
ধ্যান অমসুং থবক পুম্নমক লেপই।
মহাক জীবন মুক্ত নত্রগ মহৈ ফংলব মুনি অমনি।
নংন উপাল অমবু উনব হোৎনরিবত্থুগী অহৌবদ থবক অমা লৈ

মমৈথৎদ মসিন উ অতুগী ৱাখল শক্তিগী চেম্থৱিব ঈচেলদ তাওথবকই।

অস্তুম্ন ব্রহ্মগী জ্ঞান ওই।

অহৌবদ হোৎনগদব থবক লৈ।

মম্মথংদ সাধক অতুন ধ্যানগী পোৎশক্ত তিল্লি

অহেনব লান শোক্লব য়াদে।

(vi) থবক্কী মহৈ

থবককী ৱাহন্থোকতি থবকশিংগী মশক হায়বনি।

মহৈ হায়বদি লেমহৌরিব হায়বনি।

থবককী মহৈ হায়বদি থবক মশক্কী অৱেম্ব হায়বনি।

ৰাজ যোগী অমগী সবি-কল্প সমাধি,

মহাক অতুন পাঙথোই সবি তর্ক সবি চার,

নির্বিতর্ক, নির্বি চার, সানন্দ

সস্মিত্ত সমাধি, থবক্কী মশকশিংবু পাদোকউ।

বিচারগী, মু ঙাইব ৱাখলগী

অমম্তুং ৱাখল অসিগী ঐ হিংলি

মসিবু থবক্কী মহৈ কৌই।

মসি লাইনিংবশিংগী লেশ অবিদ্যাগী মবি ফাওনৈ।

কনাগুম্বন অৱান থুবম ফংলব মতুংদ ফাওব।

মহাক্ল ফংতুন খঙই অবিদ্যা গী লম্বেল অমা।

মসিন মরম ওইতুন মহাক্ল কোয়ন চৎলি।

ঈরুজো অমম্তুং অমাঙ-অশোয় শেংদোকখো।

অতুগ চাও থকউ।
লেশ অবিষ্ঠা-গী থবক্কী মশক্তি মতুগুমই।
চফুদ পকশিনব চনম মনমগুম।
মসিবু কয়াবক হুম্ন চাম্লব মতুংদ ফাওব।

৩। রাথল লৌশিং অমস্তুং শকথওবা

১। থম্ন গী শকথওব নত্রগ মম্ন গী মওাল নাইবন রাংউলোন পুম্নমক্কগী হেল্লি। মসি কনাগুম্বগী মশামক্ক যংহুনা থওব নত্রগ থরায শে‌ংবগী মুংগী রাথলনি।

২। লৌশিংগী লন মতেঙন নত্রগ লৌশিংগী লন অসিতন ইশাগী লৌশিং নত্রগ থরাযগী লৌশিং ফংব ওমই।

৩। লৌশিংন নত্রগ থরায় শেংবগী রাথল মতেঙন ফংব লৌশিং অতুমক্তি মীওইবগী থরায়বু অশোয়ব থরায়গ পুম্সিন হল্লিবা।

৪। ইশাগী লৌশিং হায়বসি মীনম্ব লৌশিংনি অমস্তুং রাথল লৌশিং হায়বসি অচুম্ব লৌশিংনি।

৫। রাথল লৌশিংগী থবক অসিথক্তনি খ্বাইদগী রাংব লৌশিং। মসি মাওব-নাইদব, লেপ-নাইদব অচুম্বগী লৌশিংনি।

৬। শোয়হল্লোইদব, রাথল লৌশিংবু থাজো।

৭। রাথল লৌশিংবু চাউথংহল্লবদি থোপ লৌশিং ফব মী ফাওব মতিক চাদন অস্তুম্মক লৈগনি।

৮। থোপ লৌশিংন অচুম্বগী কা মম্নুংদ চঙনবগী পাঙ্গল লৈতে।

৯। ৱাখল লৌশিং মতেঙতনা নংন থাঙ্গৎশেংবা লাইগী মীৎয়েঙবু ফংব ঙমগনি।

১০। ৱাখল লৌশিং লৈবশিংন শিব নাইদব ফংগনি।

১১। হৈশিংব অমসুং নরৈবু য়োম্থোকলগা ৱাখল লৌশিংবু লৈশিল্লু। ঈং-চীক্ল পোত্থারবদি। নংবু মুংঙাইবগী মহৈ ফংগনি।

১২। অচুম অরান নত্রগ হংব খোৎপন ৱাখল লৌশিংগী খোঙ হাংদোকই।

১৩। ৱাখলনা অচুম্বা নত্রগা মপান নাইদববু ফোংদোকপা ঙমদে।

১৪। ৱাখল লৌশিংগী মশক উদ্রবদি নোংচুপকী ৱাংউলোন হৈবা ফাওবদি অমা ওইগল্লি।

১৫। অকুপ.লান নৈনবশিংন লেপনাইদববু কান্নদবনি হায়ন প্রমান পীননবা হোৎনৈ।

১৬। অকুপলোনগী পান্থৈ অচুতন মফমসিদ ৱাখল লৌশিং ওই।

১৭। নীচৎকী ৱাংউলোন্ অমসুং অকুপলোন্গী ৱাফমবু মেন তাহনব হায়বসি ৱাখল লৌশিং চাওখৎপনি।

১৮। অকুপলোন্গী পান্থৈতন ৱাখল লৌশিং ওইবনি।

১৯। অশেংব অরীব খুন্নাই লোনগী খুমাঙ চাউশিনবসি থোপ লৌশিংগী ৱাখলদ নত্তে, তৌইগুম্বসুং ৱাখল লৌশিংগী ৱাংমদনি।

২০। ৱাখল লৌশিং নত্রগ থবায় শেংবগী থনব নত্রগ

লাইগী মশকপু কৈদৌঙৈদসু উকম থোক্কে, মরমদি ঐথোয়ন থাক অসি য়েঙমজ্রবা মতমদ খঙব ঙমদে।

১১। রাখল লৌশিং হায়বসি রাংউলোনগী লৈতেং নুংতমক ওইবনি।

৪। রাখল লৌশিংগী পাম্বৈ

রাহং :—রাংউলোনগী লৌশিং ফংনবগীদমক রাখল লৌশিংগী পাম্বৈবু থাজব হায়বসি অফবরা ?

পাউখুম :— "রাখল লৌশিংগী পাম্বৈ" হায়বসিন অচুম্ব লৌশিংগী মখল মখা পাম্বৈশিংগী মবক্ত অমত্ত ঙায়ব রাখল লৌশিং অহুদ মসিন শোগৎপ শাবগুম লাম্ন লমজিংই। রাখল লৌশিং হায়বসি মরি থমদবা মপান্দগী ফংলকপা লৌশিংগী পাম্বৈনা মপুং ফান অথোয়ব লৌশিংগী থোপ লৌশিং অহুগী রাংমদ চত্তবহুবনি। মসি অমত্ত ঙায়ব পাম্বৈনি। অচুম অরানগী লৌশিংন রাখল লৌশিংগী কান্নব অসুককী মতিক ওইদ্রিবমথৈ অথোয়ব অমগুম উই। নোংচুপ হারমদসু লৌশিং মশা মথন্তবু শীংথানবা মফমদ, ঘড়ীন অমুক্তং মপুং ফান মমায় অহু কোয়বদ কা হেন্ন রাংউলোন থঙবশিংন রাখল লৌশিংগী কান্নবদ হিংলকই। মসিদ শান্নরিব শরুক্কী অচুম্ব মতিকী শক্তম অমন অশেংব লৌশিংবু ফংনব হোৎনরিবশিংবু ফংহনবদ মসিন থৌদাং লৌই।

রাহং :— অমুক হন্ন। ঐনা রাহৈগী থৌনাগ ফংহ্নন খঙনব লৌশিংশিংগী মরি লৈনব অহু উৎপ ঙমগদ্রা ?

পাউথুম :— কনসেনট্রেসন তৌরব পুক্লিংগ লোয়নন লেঙ-শিনবিয়ু। কোয়চৎ চৎপ ৱাখল অহু থাদোক্কুনা তাল্লিবহুমক ফংলগনি। নম্মিং উইশিল্লো।

ৱাহং :— ৱাখল লৌশিংবু করম হায়ন তাকনি ?

পাওথুম :— ৱাখল লৌশি হায়বসি থৱায় শেংবগী ৱাখলবু ফংনব থনববুনি। মসি অশিংব লাইগী মমীং অহুনি।

ৱাহং :— ঐনা কনাগুম্ব অমদ লুপা ১০০ (চাম্ম) পীনিংই তৌইগুম্বস্নুং ঐদি লায়রবনি। থম্মোয়নদি পীনিংই লাইবকনদি নেমই। মসি ৱাখল লৌশিংলা ?

পাউথুম :— মসি ৱাখল লৌশিং নত্তে।

ৱাহং :— ৱাখল লৌশিংগ লোয়নন তৌখিব থবকশিং অসি মতম চুপ্পদা লাল্লি অমস্নুং চুমদে হায়বসি থাজব য়াব্রা ?

পাউথুম :— অহোয়, মখোয় অসি হাইথব নাইদবনি, মরমদি যোগীশিংনা তেংবান মপু নত্রগ অৱোয়ব লৌশিংগা খুৎশম্নন হিংই।

৫। থঙ্‌ঙমদবা অঙকপগী ৱাহম্ছোক

থঙঙমদবা অঙকপ হায়বসি ৱাখল লৌশিং ওইদব মতৌনি।
থঙ্‌ঙমদব অঙকপ হায়বসি থোইদোক হেন্দোক্ল মুংঙাইবগী শকফমনি।
থঙ্‌ঙমদব অঙকপ হায়বসি থৱায় শেংবনি,
থৱায় শেংব ওইবসি ফংহুন থঙববুনি,
মসি থোপ লৌশিংন য়ৌব ঙম্বগী ৱাংমদনি।
থঙঙমদব অঙকপ হায়বসি তেংবান মপুগ অমত্ত ওইন পুনববুনি।
থঙঙমদব অঙকপ হায়বসি অঙকপগী মতীকত শৈশক্লিব অমথকুনি।

———

ভরানীথোইগুব পন্দুপ

অথোয়বা রাখল পাঙ্গলগী মরমদা নৈনবা

১। সমাধি নত্রগ অথোয়বা রাখল পাঙ্গলগী ফিরেপ

সমাধি হায়বসি লাইগা অমত্ত ওইববুনি। মসি মপুং ফাব নুংঙাইব অমস্তুং মপুং ফাব লৌশিংগী ফিরেপ অমনি। মসিবু শন্দোক্ত তাকপ ঙমদে। সবি কল্প সমাধি হায়বসিদ ত্রিপুতি লৈ। নির্বি কল্প সমাধি ফাওবদ মসি মাঙখিগনি।

মোক্ষ প্রিয়না হায়খি :

নুংঙাইব ফংলব হে স্বামী! ঐন হৌজিক হৌখিবদ যোগীগী কায়াংশিংবু ফজন খঙখি। অদু ওইরবদি সমাধি হায়বসি করিনো?

স্বামী শিবানন্দনা খুমখি :

হে মোক্ষ প্রিয়! মসি শন্দোক্ত তাকপদ খ্বাইদগী লুব রাফমনি। রাহৈ অমগী লোন হায়বসিনা অথোয়ব ফিরেপ অসিবু তাকপদ মতীক ওইদে।

সমাধি হায়বসি অথোয়ব রাখল পাঙ্গলগী ফিরেপ নত্রগ লাইগ অমত্ত ওইন পুনশিনববুনি নত্রগ মপুং ফাব অথোয়বত্তুগ পুনববুনি। পুক্লিং থোপ লৌশিং অমস্তুং ইশাগী লৌশিংন মথৌ লোপ্পি। মথোয়বু থুগাইব ঙমদবা শোৎশক্ত চিংশিল্লি।

মসি মপুং ফাব নুংঙাইব অমস্তুং লৌশিং ফিরেপ অমনি। জুরা পুন্নমক মফম অসিদ নিয়মগী মতুং ইন্ন মাঙখিগনি।

চুমত্রিং ওইব বাখল লৌশিং খঙবগী মতেঙন মশামক্ত ফিরেপ অসিবু ফংনব খঙজব তাই। চিনিগী মহাউ নত্রগ য়ুম পানবগী মুংঙাইববু ক নাগুম্ব অমদ শন্দোক্ত তাকপ ঙমত্রা?

সমাধি হায়বসি লাইগী থৌবু ওইবগী বাখল পাঙ্গলনি। মীৎন উব পুম্নমক উব ঙমদবদ নত্রগ উব ফংদবদ তিল্লি। মী মশাগী থবায়ন মহাক্ত্রা ধ্যান তৌরুবত্নগ অমত্ত ওইম্নকই।

রাজ যোগী অমসুং ভক্ত অমগী ফংব য়াব লৌশিং হায়বসি অহানবদ অনী থোকল্লি। মমৈথংদা মথোয়বু অথোয়ব লাইগী অনিগুদব মুংঙাইববু ফংহুন খঙই।

সমাধি মখল অনী গুই, মত্তুদি সবি কল্প অমসুং নির্বি কল্প। সবি কল্প সমাধিদ বাখল অমা লৈ। মত্তু অত্তুমলোঙব শকফমনি, লৌশিং চাওব, লৌশিং অমসুং খঙব য়াব। নির্বি কল্প সমাধিদ অত্তুম লোঙব শকফম লৈরোই। অমত্ত ঙায়ব বাখল লৈতে।

হে মোক্ষ প্রিয়! খঙদন পঙব থরন কম্ন তুম্ব অমসুং ফত্তয়াইবু সমাধিগী মশক্তি হায়ন লৌই। মথোয়ন মথোয়গী মমীৎ থুমজিন্দুন সমাধি ওইরবশিংগুম ফিরেপ লৌই। সমাধি হায়বসি মপুং ফাব ইশাগী অচেৎপ মতৌনি। সমাধিগী মশক্ত চঙব হায়বসি কা হেন্ন থুদোংথীবনি।

পুক্লিংগী চরাংনব, তুম্ব, অপাম মিহৌ পোকপ, চেকশিন্দব মতমগী লেপঙমদব, য়াম্ন পামগনব, লায়না, লাম্ন মুংঙাইব, চিংনব থবায় শেংবগী নাপল, মহৈ তমফমশঙগী নাপনগী চাওথোকপ অসি-নচিংব অসি নির্বি কল্প সমাধি য়োনব লম্বিদ অপনব শীবশিংনি।

হে মোক্ষ প্রিয় ! কন্ন লান থে.নৌ। ওজা অমসুং লাইগী মতিক মঙাল ফংউ। অশেঙবদ হিংউ। লেপ্প লৈতন ধ্যান তৌ। সমাধিগী অথোয়ব মুংঙাইববু ফংগনি।

২। সমাধি

সম্প্রজ্ঞাত অমসুং অসম্প্রজ্ঞাত

সমাধি হায়বসি অথোয়ব রাখল শক্তিগী মওংবুনি। মসিদ যোগী অহুন অথোয়ব লৌশিংগী ওইব মহৈশিংবু ফংই। সমাধি হায়বসি মথল অনীনি। মহুদি সম্প্রজ্ঞাত নত্রগ সবি কল্প অমসুং অসম্প্রজ্ঞাত নত্রগ নির্বি কল্প। সবি কল্প সমাধিদ অহুম লোঙব শকফম হায়বদি লৌশিং চাউব, লৌশিং অমসুং পৌশি, লৈব হায়বশিংসি লৈ। পুক্নিংগীদমক্ত ভাথনব মতেঙ লৈ। থবকশিং অসিবু মাঙহন্দে। নির্বি কল্পদ, অহুম লোঙব শকফম লৈতে। থবকশিং অসিবু মাঙহন্দে। নির্বি কল্প সমাধিতন পোকপ অমসুং শিববু মাঙহনব ঙমই, অহুদগী খাইদগী রাংব লৌশিং অমসুং মুংঙাইবদ পুশিল্লকই। সবি কল্প সমাধি হায়বসি মথল মথা য়ামই সবিতর্ক অমসুং নির্বি তর্ক, সবিচার অমসুং নির্বিচার, সানন্দ অমসুং অস্মিত।

অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি মমুংদ চঙহুন বাজযোগদ ফজন মায় পাকপ মতমদ হুম্ন হল্লা পোকপ ওইহল্লিব থবক অমসুং কা হেন্ন পাম্ব পুন্নমকপু মপুং ফান মাঙহল্লি। পুক্নিং ঈপাক্তগী ওইরকপ পুক্নিংগী মশক নাইবশিংন থিংব হৌরকই। ফক্তব ময়ায় মঙা হায়বদি—খঙদন পঙব, মপাল থোকপ নাপল, মুংশিব অমসুং তুকচব অমসুং পুক্সিগী

মখা পোম্ন হিংব। মখোয়শিংবু মাঙহল্লি। থবক্কী তৌদ য়াদবশিংবু মাঙহল্লি। পুক্কি.বু লাকশিল্লি অহুগ ইশাগী লৌশিং শিংন অপাম্ব লৈতব ওইরকই, থাঙব কন্‌বগী পাঙ্গল য়োকখৎলি, ৱাংন থনব হেল্লকই, হকচাংদ লৈব অথোয়বতুবু উরকই। সমাধিন থাইদগী ৱাংব পোক্ত অমসুং ৱাংখৎলব মওংদ পুরকই। মসি পোকপ অমসুং শিবগী চক্রগী লাম্হোকপনি। অৱা-অনাশিং, মশাগীত থনব অসিন-চিংব অসিসু মখা শমথরকপ মীনম্ব ৱাইনি। অথোয়ব মশক্কী লৌশিং লাকপগা খঙদন পঙব হায়রবনি মাঙথি। খঙদন পঙব, মশাগীত থনব অসিনচিংববু ওইহল্লকপা মকওইব মরমশিং উথিদবগা লোয়ননা মখোয়শিসু উরবোই।

অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিদ, পুক্কিংগী ফিভম পুম্নমকপু মপুং ফান থিংই। অনীথোকপ থবক পুম্নমক অসিবু মপুং ফান মাংহনখি। মসিন রাজযোগীগী থ্বাইদগী ৱাংব সমাধিনি। মসিবু মহৈ য়ান্দব অমসুং নির্বি কল্প সমাধি হায়ন খঙনৈ।

ৱাজ যোগদ ধর্ম্ম মেঘ হায়বসিন তাকই "পূন্যগী লৈচিল"। লৈচিলন নোং খিকপগুম, ধর্ম্ম মেঘ সমাধি অসিনসু যোগীগী থাই-দগী ৱাংব সমাধিনি। মসিবু মহৈ য়ান্দব অমসুং নির্বি কল্প সমাধি হায়ন খঙনৈ।

ৱাজ যোগদ ধর্ম্ম মেঘ হায়বসিন তাকই "পূন্যগী লৈচিল। লৈচিলন নোং খিকপগুম ধর্ম্ম মেঘ সমাধি অসিনসু যোগীশিং পুম্নমকপু উবঙম্ব শক্তি অমসুং সিদ্ধিশিংগী মওং পুম্নমক নত্রগ

পাঙ্গলশিংদ নোং থিকই। থবক হায়বসি পুন্সি ফিরেপ, পুন্সি মতম অমসুং পুন্সি মহৈগী মরুনি। নির্বিকল্প সমাধিন মরু পুন্নমক অসিবু চাকথেক্লনি।

৩। সমাধি অমসুং নির্বিকল্প সমাধি

(১) সমাধি

সমাধি হায়বসি মুংঙাইবগী অপুনবনি,
থবাযন পুল্লি লাইগ;
অহুমশুব মীৎপু পাঙহল্লি
হকচাং কায়াৎশিংবু থিংই,
কোঙ্গোল কাগনব পুক্লিংবু কাহনদে,
মিং অমসুং শকশিং লৈহন্দে,
লাই মথন্ত ঙাল্লি।
কা হেন্ন পাম্ববু মহাক্ল মাঙহল্লি,
রাথলশিংবু মহাক্ল থুহুম চল্লি,
অপাম মিহৌশিং মহাক্ল চপথায,
নপচ-তাংজবশিং মহাক্ল ককথৎলি,
মশাগীত থনববু মহাক্ল হাত্তোকই।
অপাম্ব অমসুং পামদবশিংবু মহাক্ল মুৎথৎলি,
অথোয়ব লৌশিং মহাক্ল ফংই।
তেংবান মপুগী খোইহি মহাক্ল থকই,
শিব নাইদব মহাক্ল ওইরকই।

অথোয়ব মশাদ মহাক্কা মুংঙাইজৈ,
অথোয়ব মশাবু মহাক্কা উই মফম খুদিংদ,
ঐগী ওইদব অবাব লৈভব মহাক্কা ওইরকই,
লমজিং মৈরাগুম মহাক্কা ঙাল্লি,
অতুগ হরাওববু মহাক্ক য়েনথোকপী পুন্নমক্ত।

(ii) পুক্লিংনা সমাধিদা ভুমথি।

(I) কপু'রন শোঁদোকই মৈদ
অতুগ লোই মৈগী শকফম
থুম্ন তুম্ব মতমদ ঈশিংদ,
মসিন শাংথন লৈতে তোঙাম্ন;
ঈশিংতমক ওইরকই।
অসিগুম্ন পুক্লিংন অতুম্ন ওইথ্রবস্তু
শকফম অতু লাইগীনি অনী শুদবনি,
ওইদে শাংথন মওংসিদ
লাই মথন্তন লৈ, মাবু লাৎলিব মীগী মতিক মঙালদ।

(iii) নির্বি কল্প সমাধি

(II) নির্বি কল্প সমাধিদ
লৈতে নাপল কাবগী বাথল পাঙ্গল
মশাগী মাঙওইনব বাথল অমসুং পুক্লিং মাঙখিতুন
তিনগনি লাইদ।
অথোয় অহেন নাইবতুস্তু
লৌশিং শিংব, লৌশিং অমসুং পোৎশক লৌশিংগা

মাঙথিগনি মরম চাবদ।
অশেঙব পুক্লিংন ওইরকই শকফমদো লাইগী
বাফম অমত্ত লৈতে পুক্লিংগী ওইব সমাধি।
লাইন পোথায় মসিমক্তী মতিকময়ায়দ।
থবকশিংবু মাঙহল্লি মরম চাবদ।
সবি কল্প সমাধিন লুপথৈ নির্বি কল্প সমাধি মন্নুংদ
বাখল লৈতে করিগুম্ব মখল অমগী নির্বি কল্প সমাধিদ।
মসি বাখল লৈতব বাখল পাঙ্গলনি।

(II) নির্বি কল্প হায়বদি মহুগী
লোইনাইদব অহুনি
করিগুম্ব বাখল অমগা ওই নির্বি কল্প।
নির্বি কল্প সমাধিদ লৈতে বাখল,
লৈতে পুক্লিংন খনব পুক্লিংগী নত্রগা থোপ লৌশিংগী থবক
থৌশিল পুন্নমক মপুং ফান লেপই
অশেঙব বাখল পাঙ্গল নত্রগা অচেৎপ 'সিতমক লৈ।
থবক অমসুং কা হেম্ন পাম্ব পুন্নমক মাঙহল্লি মরম চাবদা।
ইশাগী মাং-ওইননা খনব তুমখি উৎকুম্ন
মালেম অসিনি শুঙ্কাৎলিব
অবা-অনাগী ওইব মালেম পোৎশিংগীদমক।
মাঙহল্লি উৎকুম্ন।
মিং অমসুং শকফম পুন্নমক চাকথেকই।
মহুনি মতম খুদিং লৈরিব মশক ;

মসিনি মপুং ফাব ৱাখল পাঙ্গল;
মহুনি মুংঙাইব পীরিব মুংশিব।
মসিনি মকনাইদবা, মিংনাইদবা, মুংঙাই মহে পু.মুং মু ঙাইব
নির্বি কল্প সমাধিদ পুক্লিংবু
মনীং তমহল্লি লষ্কেনবদগী, নপচ ভাংজবশিংদগী
পোকথায়গদবদগী, অতোপ্প অশোয়ব পুম্নমক্তগী।
মসিন লৈ লেঙদনা থাউমৈ অমগী মৈরিগুম
মুংশিংন য়ৈদবা।

(iii) নির্বি কল্প সমাধি হায়বসি ৱাংমদনি কোংদোকপ ঙম্ব পুম্নমক্কী

অনীগী ওইব লৌশিং পুম্নমক মুখংলি
মসিদ লৈ অশেঙব নত্রগ মপাল নাইদ্রব ৱাখল পাঙ্গল।
মসিদ লৈ মপুং ফাব মশাগী মঙাল।
মসিদ লৈতে অপাম মিহৌ নত্রগা মশাগী মাং ওইনবা ৱাখল
লাইনিংবগী মুংঙাই মহে লোইব নাইদে।
মহাক্কা পূল্লি লেপনাইদবগা,
মহাক্কা মনিং তমই, মপুং ফায় মীখা পোন্দে।
মহাক্কা চৈনাখোল, অৱাব অমসুং মঙলানগী ৱাখলদগী
নানখোকই।
মহাক্কা ওই মিহৌদবা অমা
মহাক্কী অপাম্ব থুদিংমক পেম্ভোরকই।
মহাক্কা ফংলে অখোয়ব ঈং-চীকপগী থাক।

ভরাহুমদোইশ্বর পন্দুপ

সমাধিগী মওং মতৌশিং

১। সমাধিগী রাহহোক

যম, নিয়ম, আসন, প্রানায়ামবু যোগীশিংদ কনসেনট্রেষন অমসুং ধ্যানগীদমক শেম শাহল্লু।

কনসেনট্রেষন হায়বসি থন্নুং যোগ পুন্সিগী লমথাক্কমনি। ধ্যান হায়বসিন লময়ায়নি। সমাধি হায়বসিন লমথুংকমনি।

কনসেনট্রেষন হায়বসি যোগ পুম্নমক্কী শোনি। ধ্যান হায়বসি কনসেনট্রেষনগী লিশাং চথব অহুনি। সমাধি হায়বসি অরোয়ব ভমথৈ অহুবুনি নত্রগা যোগ মপুং ফাববুনি। সমাধি হায়বসি ধ্যানগী মহৈনি।

ওম : বু হৌন শোনব মতমদ অতোপ্প খোঙ্গেল পুম্নমকশিংবু নমহত্তুন ওমদ লুপশিল্লি। অসুম তৌহুনা নংন লাই বাখলবু কাওথংহনব মতমদ অতোপ্প ইশাগী বাখল পুম্নমক মাওথিগনি। মখোয় অমত্ত ওইব লাই বাখলদ তুমখিগনি।

২। সমাধিগী মতৌ

সমাধি হায়বসি অথোয়ব বাখল পাঙ্গল ফিভমনি। মসিন লাইগা নত্রগা অথোয়ব লাইগ পুনশিনগনি।

সমাধিগী ফিভম অসি তাকপদ ভমদে। মসিবু ফোংদোক্লব হোৎনবদ শীজিন্নগদব উপায় নত্রগ লোন লৈতে।

নংন নশামকপু ইত্তিং তিংন, ৱাখল লৌশিংগী শক খঙব ওইহ্না খঙজব তাই। নংন চুপী মহাউবু তাকপ ঙম্মু।?

সমাধিগী ফিভম অসি পুম্নমক মুংঙাইব, হৱাওব অমস্তুং ঈং-চীকপনি। মসিতমক হায়ব ঙমই। কনাগুম্বন মসি মশামক্তী পুক্লিংদ ফাওজব তাই।

সমাধিদা ধ্যান তৌরিব মী অহুন মাগী মশাগী ওইব ময়ায় মাঙহল্লি অহুগ অথোয়ব মশা অহুগ অমত্ত ওইরকই। কর্প্নন মৈগী মশক লৌরকপগুম ধ্যান তৌরিব মী অমস্তুং ধ্যান তৌনকম ওইরিব পোৎশক অহুগা অমত্ত ওইরকই।

তুরেলন মহাসাগরদ তিনবগুম মাগী থরায়না অথোয়ব থরায় হায়বদি মপাল নাইদব ৱাখল পাঙ্গলগী মহাসাগরদ তিল্লি।

মুংঙাইবন থনব লাইদগী ফংহুন খঙব লৌশিং অসি নাপন্না অমস্তুং পুক্লিংবু মাঙহল্লব মতমদ থোরকই।

সমাধি হায়বসি অপঙব মী কয়ামুক্ত খল্লিব নুংগুম্ব অকনব অম নত্তে।

মসি অপুনব অমস্তুং অমত্ত ওইবগী ময়েক লাব খঙনরব লৌশিংনি।

মসি ইশাগী লৌশিংশিংগী কোয়ন চংলিব লম্বীগী ৱাংমদা মপুং ফান় লৈব খঙনরব লৌশিং অমনি। উরিব মীগ উননব পোৎশক অমত্ত ওইরকই।

সমাধিগী ফিভমদ লৈব অমন মপান নত্রগা মমুংগী করিগুম্ব পোৎশকশিংগী ৱাখল থৌনা লৈতে।

খনব, তাব, মনম নম্ব নম্ভ্রপ উব অমত্ত লৈতে।

সমাধি হায়বসি মীওইব খুদিংমক্কী মরলনি।

(i) সমাধিদা পীবা মতৌঙশিং

থাজব, পুক্লিংগী কনসেনট্রেযনগী পাঙ্গল লৈনবগীদমক ফশ্বী য়োকপা অমস্তুং অচুম অরান য়েংব হায়রিবশিং অসি সমাধি ফংনবগী পাম্বৈশিংনি।

লাইগী মতীক মঙালসিতন নংবু নির্বি কল্প সমাধিগী থোইদোক হেন্দোকপ লৌশিংগী লৈবাক তান্ন পুবিব ওম্মী।

(ii) জড় অমসুং চৈতন্য সমাধি

মশাম্বকপু লৈন্নুংদ ফুমজিনব হঠ যোগীশিংগী সমাধি অসি জড় সমাধিনি। মসি কল্প তুম্বগুম্বনি। মঙোন্দ থোইদোক হেন্দোকপ লাইগী লৌশিং লৈতে। থবকশিংবু চাকথেক্কুনা মানা অরান খুবম ফংব ঙমদে। চৈতন্য সমাধিদ মপুং ফাব অচেৎপ ৱাখল লৈ। মসিদ হুম্ন হুম্ন পোকপা লৈতে। যোগীশিংন নীং-তৌব অমসুং মুংঙাইব ফংই।

(iii) সমাধিঃ সম্প্রজ্ঞাত অমসুং সনন্দন

সমাধি মখল অনী ওই মতুদি, সবি কল্প অমস্তুং নির্বি কল্প।

সবি কল্প সমাধিবু সম্প্রজ্ঞাত অমস্তুং সবীজ সমাধি হায়নস্থু খঙনৈ।

সবি কল্প সমাধিদ অহুমলোঙব শকক্রমঃ লৌশিং চাওব, লৌশিং অমসুং লৌশিংগী পোৎ হায়বশিংসি লৈ।

সম্প্রজ্ঞাত নত্রগ সবি কল্প সমাধি হায়বসি পুক্লিংন অমম্ভদ লেপ্লুন লৈব ওইরব মতমদ ওই। পুক্লিং মশক নাইনা হি হুন লৈ।

থবক নত্রগ বাখলগী শকওংশিংবু চাকথোক্তে। মরম অসিন সবীজ মিং ওইব্রিবনি।

যোগীশিংন অশেঙব পুক্লিং অসিমক্ত ধ্যান তৌব মতমদ, রজ অমসুং তমগুন থাদোক্তুন মহাক্ক মপুং ফান হৈরাওব ঙমই। অস্থুম মসিবু সনন্দন সমাধি নত্রগ মুঙাইবন পিকথনব সমাধি হায়ন থঙনৈ। যোগীশিংন পুক্লিংদ ফাওই "অহম, ঐহাক্তি সমাধি।"

৩। যোগীশিং অমসুং নির্বি কল্প সমাধি

নির্বি কল্প সমাধি হায়বসি মপুং ফান অচেৎপ ওইবগী ফিভম অমনি। লৌশিংগী পোৎশক অনত্তং ওইরকপবুনি।

নির্বি কল্প সমাধিদ যোগীশিংন মমিৎ য়াওদনা উই। মবৈ য়াওদনা মহাও তংই। মনাকোং য়াওদনা তায়, মনাতোন য়াওদনা মনম নমই, উনশা য়াওদন শোকপ থঙই।

মসিবু অস্থুম্না তাকইঃ মমিৎ তাংব মীনা মণি মুক্তাবু লুন তৌই, মথুৎ য়াওদন লং অমা তিংই; মঙক য়াওদন মসিবু শিজিল্লি অমসুং মরৈদি পান্দন মসিবু থাগৎলি।

মসিদ পুক্লিংগী মতৌ পুন্নমক্কী মপুং ফাব অথিঙব লৈ। মরম

অত্থন অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কৌনৈ। মসিবু মপুং ফান পুক্লিং খুত্থম চনব ওইরব মতমদত ফংব ঙমনৈ।

মফমসিদ থবকশিংবু মরম চান তুমহল্লি। নির্বি কল্প সমাধি মথম্তন হুন্ন হুন্ন পোকপবু মাঙহনব ঙমই।

তৌইগুম্বসুং অচুম্বগী মঙাল অমদি নত্তে। পোকপ অমসুং শিংবদগী নানথোকহনব ঙমদে।

নির্বি কল্প সমাধিদ মপুং ফান শৌগৎপ তাই। অত্থদগী মসিত্তন হুন্ন হুন্ন পোকপগী মক্লবু মরম চান থাদোক্কনি।

যোগীশিংন নির্বি কল্প সমাধিগী খ্বাইদগী ৱাংব থাক য়োব মতমদ, যোগগী মৈন মাগী থবকশিংগী লেমহৌব পুন্নমকপু চাকই। মহাক্ল খুদক্ত মনিং তৌব পুন্সি অসিমক ফংই। মহাক্ল খাইদগী শিব নাইদব নত্রগ থোইদোক হেন্দোক্ল মুংঙাইব অমসুং মপুং ফাব মুংঙাই মহৈ ফংই।

নির্বি কল্প সমাধি ফংনবগী অমত্ত ওইব সাধনাদি অৱা অনা লৈত্তব অসিনি।

মসিদ যোগীশিংন মশামকপূ মহৌশা শকফমগ, ধ্যানগা মপুং ফান মরি লৈনহনদে।

পুক্লিং থোপ লৌশিং অমসুং ইশাগী লৌশিংন মথৌ মপুং ফান তৌদে।

মসিদ থোঞ্জেল নত্রগ শোকপ খঙব নত্রগ শকফম লৈত্তে। অৱাব পুন্নমক হায়বদি খঙদন পঙব, মশাগীত ওইব ৱাখল, অপাম পামদ তাইবং পুন্সিগী হেঞ্জিনব মথোয়সিবু হৌজিক মাঙহল্লো।

মতীকশিং অসি হয়াও তয়াম্ব পোৎশিংবু মপুং ফাইন্দুন হৌজিক থবক ভৌব মপুং ফান লেপলগনি।

যোগী শিংন মপুং ফান নীং-খা তম্ব নত্রগ কোমথোকপা ফংলে।

মহাক্না মতম অমত্তগী লৌশিং নত্রগ পুম্নমকপু উব ঙম্ব ফংলবনি।

হৌখিব অমম্ভ, লাক্কদৌরিব মতমবু হৌজিক্কী ওইবদ পুনশিল্লে। খুদিংমক ওইরে, লৈরে "মফম অসিদ"।

যোগীনা মতম অমম্ভং অহাঙববু থোইদোক হেন্দোকহল্লে।

খুদোংথীব পুম্নমক লৈখিদ্রে, অরা অন। পুম্নমক উখিদ্রে; থবক্কী মরুশিং মৈন চাকখ্রে, চিংনব পুম্নমক কোকখ্রে। মপুং ফান নীং-খা তম্ব লৈরে।

মসি ঈথক হৌদব মহাসাগরগুম্ব মওং অমনি।



তুম্বা, কন্না তুম্বা অমসুং সমাধি

১। তুম্ব হায়বসি তপথব মওং অমনি সমাধি হায়বসি অচেৎপগী মওং অমনি। সমাধি ওইরুব যোগী অহু ন্নুংঙাইবন পিক থল্লি। সমাধি হায়বসে তুমদন তুম্বনি। তুম্ব অমসুং সমাধিগী মরক্ত লৈব অতোপ্প মান্নদবশিংবু শন্দোক্ল তাক্লে।

মোক্ষ প্রিয়না হায়খি :

হে, থোইরেন থোইব, ঐন হৌজিক সমাধিগী মওং অমসুং মশাবু খঙলে। ঐন তুম্ব অমসুং সমাধিগী মরক্ত মান্নদববু খঙব্র পামই।

স্বামী শিবানন্দনা খুমখি :

মুম্ন তাকলবনি হে মোক্ষ প্রিয় ; মসি থাঙ্গৈশেংনমক য়াম্ন ফজরব অমনি। ঐন নংঙোন্দ পাউথুম পীরিবসিনি।

তুম্ব (জদ) অতপ্প মওং অমনি। তৌইগুম্বস্নুং সমাধি হায়বসি অশেঙব রাথল পাঙ্গলগী মওং অমনি।

তুমলুবদগী হৌগৎলকপদ মী অমন অথোয়ব মশাগী থোইদোক হেন্দোকপ মহৈ লৈতে। মহাক্কী মশা লেংঙম শাঙমদে অমসুং তল্লি অহুবু যোগী নত্রগ লাইনিংবগুম সমাধি ওইরুরব তুংদ থল্লায়সি অথোয় অহেন ম্নুংঙাইবন পীক থল্লি। মহাক্লা চিংনব পুম্নমক কোকপ ঙমই। মহাক্লা নংবু অনৌব লৌশিং হাপ্লিগনি অমস্নুং রাংথৎহনগনি।

মহাক মশামক লাইনি। সমাধি হায়বসি তুমদনা তুম্বনি। লাই-নিংবদি তাইবংপান বাখল খন্দে। মহাক মুংঙাইব অমসুং লৌশিংগী ঈপাক্ত ঈয়োইদুন হিংই।

হে: মোক্ষ প্রিয়! তুম্বদ অয়োব অমা লৈ। মীওইবগী থবায়ন নত্রগ ঙাইহাক্কী ওইব হকচাংদ তুংই।

সমাধিদ মহাক্কা লাইদ সচ্চিদা পোখাই। মিকপ থোক্লবদি কন্ন তুম্বগী বাকম লৈতে। মরম অসিন হোংব নাইদব মওং অসি তৌশিন্নব নত্রগ শেংদবনি। তৌইগুম্বসুং সমাধি নত্রগ অথোয়ব বাখল পাঙ্গলগী ফিরেপ হায়বসি ফিরেপ অহুমগী মশক তাক্লিব বাখল মশক্তি। মসিন মতম খুদিংমক্ত লৈ। মরম অসিনা মসি অমত্ত ঙায়ব অশেঙব ফিরেপ অহুনি।

তুম্বদ কা হেন্ন পাম্ব অমসুং থবকশিংন য়াম্ন মপু' ফাব ফিরেপ অমদ লৈ। তৌইগুম্বসুং সমাধিদদি মখোয়সি মরম চান লৌশিংগী মৈন চাকথেকখি।

ইশাগী মাংওইনব বাখল অমসুং কা হেন্ন পাম্ববু মৈদ থাদোকউ। ইশাগী লৌশিং মঙাবু মৈদ থাদোকউ অহুগ তুমদন তুম্বগী মপু ফাব মুংঙাইববু ফংউ, হে মোক্ষ প্রিয়।

২। সমাধি অমসুং বন্না তুম্বা

অনী লোঙদন পোথাব অমসুং য়াম্না কন্ন তুমখুল হুনব অনী-সিগী মরক্ত লৈব থেন্নবদি অকোনবগী অসিদ য়াওরিব থঙদন পঙবদ পুক্নিংগী মথৌ ওইরিব অসিনি অহুগ অহানবগী অসিদন কা হেন্ন

মীৎন উব লাইদ হাপ্পরিব মশো অসিমক তৌরিব আসিবুনি: অকোন-বগী মুংঙাইববু অপঙবদ য়োমশিন্দুনা থমই, অতুগ অহানবদ য়াওরিব লাইগী হায়নিংঙাই লৈতনা মুংঙাইববু মপুং ফান কুপশিনবদগী লৌথোকই।

চাকলুরবগী তুংদ মৈ-না মসিগী হৌরকফমদা হঞ্জিনখিবগুম পুক্নিংস্থ মসিগী হৌরকফম থব্বায়দ তিনশিনখি, রাখল পুম্নমকপু লৈ-হম্রব মতমদ অস্থম তৌবতনা কনাগুম্বন ঙমখৈ লৈরুন নীং-খা তম্বগী ফিরেপ ফংই। রাখল পুম্নমকপু নোংমগী মন্নুংদ মাঙহনব ঙমদে। পুক্নিং ইহুল-শিংগী মাঙ তাক্লবগী লম্বী হায়বসি খুদোংথীব রাফম অমনি। খুদোংথীব. নত্রগা ওপনব পীব অসিবু লানথোবকপ মতমদ রাখলশিংবু মাঙহন্নবগী থোক্না বু তোথায় ওইব লম্বীদ থাদোকলোই-দবনি। অহানব খুৎমাবদি রাখলশিংবু মেন তাহনব অসি ওইগদবনি। দরকার ওইব অপাম্বশিংবু অহানবদ হন্থহল্লু। অসিগুম্ব রাখল পুম্নমক ময়েং তাহনখিগনি। ওপ্প ওপ্পা রাখল পুম্নমক মরূ ফংন মাঙখিগনি। রাখল সমুদ্রগী ঈথক্কু মর্বনি। মখোয় অসি থিব ঙমদে। অহৌবদা নীংব কায়ব ওইব য়াই। রাখল থরন নাথৈরক্কনি, থরন ঈচেলগুম্ন নমথায়রক্কনি। মমাংথক্ক ফাওব খনথিব্রব রাখলশিংন অমুক হন্ন মতম থরগী তুংদ মশক উৎলকপা য়াই। হোৎনরিবত্নগী করিগুম্ব ফিরেপ্ত করিগুম্ব মওং থরদ নীংব কায়ব থক ওইগনু। শোয়দনমক্কী থন্নুংগী থব্বায় শেংবগী পাঙ্গলবু ফংগনি। অরোয়বদ মায় পাকপ তায়বসি শোয়দ্রবনি। যোগী পুম্নমক হৌজিক ফংদুন থঙলব পুম্নমক অসিগ চপ মান্নব খুদোংথীবশিং মায়োক্নগ্রবনি।

৩। সমাধি অমসুং লাইদগী ফংহুনা খঙবা লৌশিং

অথোয়ব ৱাখল থৌনাগী মতৌ
মঙাল নাইব লাইগী চাংথৈ হুনব।

১। মুংঙাইরব লাং-ওনসিদ পুক্সিগী খাঙ্‌ঙমদব অঙকপবু ফোংদোকই। ধ্যান তৌবিব মীশক অহুন তুমদন তুম্বদ চঙশিল্লুন তশেং তশেংব অমসুং মুংঙাইব মও লৌব হায়বসি নির্বি কল্প সমাধিনি।

২। সমাধি হায়বসি উইবগী মতৌ নত্তে। মসি তশেং-বহুগী মপুং ফান চংপবুনি। খ্বাইদগী ৱাংব ৱাখল লৌশিং হায়বদি ধ্যান তৌবিব পোৎশিংদ মপুং ফাব ঈং-চীকপগী মশক ওইরিবা ফংহুনা খঙলবশিংবু ফোংদোকলিব মপুং ফাব লেঙদবা অহুবুনি।

৩। মুংশিংকী ঈপোমদগী হেনব ময়ামগী ওইব থৱায় শেংবগী হু কাদনব হীদাক লৈ। মহু নির্বি কল্প সমাধি নত্রগ যোগী অমগী অথোয়ব ৱাখল থৌনানি।

৪। নির্বি কল্প সমাধিগী ফিরেপ্ত মপান নাইদবু ফংহুন খঙব লৌশিং অমা লৈ। সমাধি হায়বসি অতনবগী ফিরেপ অমা নত্তে। মসি অশেংবহুগী অচেৎপ শকফমনি। মসি খ্বাইদগী ৱাংব ৱাখল লৌশিংনি।

৫। নির্বি কল্প সমাধি ফংলব মহাক অহুবু নত্রগ অথোয়ব মহাক অমত্ত ওইরব মহাকপু তেংবান মপু মঙোন্দগী কৈদৌঙৈদসু থাইদোকপ ঙমদে।

৬। পুমথন থনবগী লৌশিংবু সমাধি কৌই। মসিন মথল পুম্নমক্কী অনী ওইব মতৌদগী হেন্দোকই অমস্তুং ইশাগী মাংওইনব বাখলন অপনব পীব ঙমদে। মসি অব্বা-অনাদগী নানথোকলবনি। মসিদ মপুং ফান পেন্থোকপা লৈ। মসিদ ফংনিংব পুম্নমক ফংলে হায়বগী বাখল অমা লৈ।

৭। মপুং ফাব নত্রগা ধ্যানগী পম্বুং হাযবসি সমাধিনি। সমাধিগী ফিরেপ্ত ধ্যান তৌরিবত্তুন অথোয়ব নশা অত্তুগ অমগ ওইবগী মতৌবু ফংই।

৮। সমাধি ফংত্তুনা থঙলব অমদ মুৎলরোইদব খুৎহক অম থমই। সমাধিবু ফংত্তুন থঙলবশিংন অশিঙবা অমস্তু মঙাল লৈবা ওইরকই।

৯। সমাধি, ঈশ্বরবু উবা হায়বসি ভাইব মীওই খুদিংমক্কী পোকপদগী লোইনরক্লব ফংফম থোকপনি।

১০। সমাধি ফংনবগী তঙাই ফদব মচাকশিংদি লেঙদব ফমফম, থরায় শেংব, ইশাবু মগুন লৈহনব অমস্তুং পুক্লিং লোঙদব হায়রিবশিং অসিনি।

১১। সমাধিগী মরমদ ইচম চম্ন বারী শান্নব নত্রগ থন্নব যোগগী মরমদ ইচম চম্ন থরদং তম্বন সমাধি ফংবদ তেঙবাংদে। যোগবু পুকচেল শেংন, নিংহন্নব লৈতন অমস্তুং ফাজিন্দুনা থম্বগী থৌনান পাঙথোকপ তাই। "চীঞ্জাক" হায়ন লাউবতন অরাম্ববু কোকহল্লোই। ফমগদবনি অত্তুগ চীঞ্জাক অত্তু চাগদবনি। অস্তুম তৌরবতদ অরাম্ববু কোকহনগনি।

১২। মপান নাইদব মুংঙাইব হায়বসি অথোয়ব থাজৈশেংব অতুনি। মিং অমসুং মশক লৈতব, ইশাগী মুংঙাইবথক্তদ লৈব অথোয়ব থবায় শেংবগী ফংতুন থঙব লৌশিংগী মকম অতুদগী মথং মথং কাথৎলকউ।

১৩। পুম্নমক্ত শন্দোকলিব, অথোয়ব, অনীগুদব, মুংঙাইবন থল্লব থবায়বু উয়ব মাগী মফমদদি থঙব ঙমদব নত্রগ ফংব ঙমদব অমত্ত লৈতে। মপুং ফাবব থবায়সিবু থঙউ মুংঙাইববু ফংউ অমসুং মতম চুপ্পদ হন্নাওব ঙমউ।

১৪। অথোয়ব অতুগী ঙাইহাক্তুংগী মুংঙাইব অমত্তং ফংব ফাওবদ অনৌব পোৎশক অমন থম্মোয়দ চংলকই। থম্মোয় পুম্নমক নীকহল্লি। থমুংগী মশকপু হোংহল্লি। থোইদোক হেন্দোক্ন হন্না-উবগী ঈথক্লা মথক্ত ইপোম হৌই।

১৫। ধ্যান্দ থবায় শেংন মুংঙাইবগী অথুম্ববু অমুক্তং ওইরবসু মহাউ তংলবদি, তাইবংপান পোৎশকশিংবু থল্লুব মতমদ মুংঙাইব পোক্কনি।

১৬। লাইবু ফংলব মহাক অতুন তুমিন্ন লৈব ওইরকই। লেপনাইদব অতুবু ফংব ঙমদ্রি ফাওবদি থন্ন নৈনব অমসুং মরৈ য়েৎনব হায়বসি অতুম তৌখিগনি।

১৭। লাই নত্রগ অথোয়ব থবায় পানবগী মুংঙাইবন থনব হৌশাবু ফংতুন থঙলব মহাক অতুন হকচাংগী নত্রগ পুক্নিংগী অকীবশিংদগী ওইরকপা খুদোংথিব অমত্ত নংলোই।

১৮। ইশাগী লৌশিংদগী ওইরকপ ফলশিংগী অপেনব হায়বসিদি মীখা পোনবনি অমস্তুং অকরবনি, লাইগী লৌশিংদ অপেনব হায়বসিদি মপান নাইদে অমস্তুং নীং-তম্বনি।

১৯। লাইগী মীৎয়েং হায়বসি তাইবংগী ফংহুন খঙব লৌ-শিংনি। মসিন অনৌব মঙাল অমা পুন্সিদ, অশেংব মশকী অনৌব মঙাল ঈনোৎ অমা পী। মসি পুন্নমক্কী ওইন ফংহুন খঙব লৌশিং অমনি। লাই মীৎয়েংগী মায়চৌশিংন লাইগী মতিক মঙাল ফোংদোকপ তেংবানববু উই।

২০। লাই মীৎয়েংন ধ্যান তৌরিব মীহুগী রাখলগী পাঙ্গলদ কুইন চংনরব রাখলগী শকফম লৌই। লাই মীৎয়েং হায়বসি করি-গুম্ব মওংদ উব নত্রগ পুক্লিংদ নীংব তৌদে। মসি মঙাল লৈব পোৎশক অমগী হৌনশা নত্রগ চুমদ্রিং খনব রাখল অহুগীনি।

২১। তুরীয় হায়বসি লাইগী হায়দোকপ ঙমদব অশীর্ব্বাদকী লাইশং মনুংদ চঙনব হাংদোক্লিব ইরোয় লোয়ব থোঙ অহুনি।

২২। রাখল লৌশিং হায়ব রাহৈ অসি মতিক চাদন অমদি মপুং ফাদন অথোয়ববু খঙব অহুবু ফোংদোকপনি।

২৩। অচুম্ববু রাখল লৌশিং নত্রগ ইশাগী ফংহুনা খঙব লৌশিংগী মতেঙন তশেংন খঙব ঙমই।

২৪। রাখল লৌশিংগী অরংব মঙাল হায়বসি ইশাগী মঙালবুনি।

২৫। লাইগী রাখল লৌশিংন অরা অনাগী চৈথেং অমস্তুং অরাব পুন্নমকপু কোকহল্লি অহুগ মসি খুৎলোয়রব থোইদোক

হেন্নোক্তুব মুংঙাইবদ পুন্নকই। মরম অসিন অশেংব অমসুং ধ্যানগী পাম্বৈন বাথল লৌশিংবু ফংউ।

২৬। লাই নত্রগ মপুং ফাব অচুগ তিন্নবদগী শীক অশীর্ব্বাদ হায়বসি শীংথানিঙাই লৈতবনি। মসিবু নখামক ফংজব তাই।

২৭। পুক্নিংগী ঈছল অমসুং বাথলশিং অসিদি লোন থেন্ন-রবসু চপ মাগ্নৈ। অসুম তৌদুন লীচৎতগী ফংদুন থঙব লৌশিং হায়বসি লীচৎ অসি থেন্নরবসু চপ মান্নৈ।

৪। সমাধিদা রাতাক ওইবশিং

(1)

১। সমাধি হায়বসি মপুং ফাব মুংঙাইবগী মতৌ অমনি। মসি মপাল নাইদব অচুগ পুনশিনবনি।

২। সমাধিদ নত্রগ অকন্নব লৈতব মফমদ, থঙলিব মহাক অমসুং থঙনব পোংশকৃকুম্ব অমত্ত লৈতে। মসি চারোন শুন্নোনগী ওইব ফংদদুন থঙব লৌশিং অমগী পুন্নমকনি।

৩। সমাধিগী মতৌদ পুক্নিংন মপাল নাইদব নত্রগ লাইদ তিনশিন্নৈ। ইশাগী ওইব মাঙথি। মতম চুপ্পদ লৈরগদব মুংঙাইববু ফংই। লাইনিং অহু চৈনাত-অন্না অনা, অকিব অমসুং ওইদবদগী নানথোকই।

৪।' সমাধি হায়বসি পুন্নমক জিংজেল মান্নবনি নত্রগ পুন্নমক থবায় মথন্তমক ওইবনি।

৫। মপাল নাইদব রাখল থৌনা ৈলব, পূক্লিংন থিত্রব নত্রগ মপুং ফান পোম্বারব মথোয়সিবু খঙলিব মহাক অমস্তুং খঙননব পোংশক অমত্ত ওইরব মতৌবু সমাধিনি।

৬। পুক্লিংগী মতৌশিংবু মাঙহনবগী পাম্বৈনা সমাধি ফংব ঙমই।

৭। সমাধি হায়বসি অথোয়ব মশাগী শকফমগী অচুম্ব লৌ-শিংনি। মসি অথোয়ব রাখল পাঙ্গল মওংনি।

৮। মায় পাক্লব অয়ৌব ধ্যানন মপুং ফান সমাধি তাম নত্রগ অথোয়ব রাখল পাঙ্গল তাম্ন লমজিংবিগনি।

৯। সমাধি হায়বসি মী মশাগী অফ ফত্তবু মুথৎপ নত্তে। মসি মী মশাগী অফ ফত্তবু মপুং ফাহনবনি।

১০। মপুং ফাবদগী ফংহুন খঙব লৌশিংবু সমাধি কৌই। মসি অরা-অনাদগী নানথোকপবুনি। মসি মুংঙাইব মপাল নাইদবনি।

১১। সমাধি ওইরিঙৈ মন্নুংদ মুংশাম্বর হোন্দে। স্বর হোঙ্গিনব নত্রগ হোন্দোকপ ৈলতে।

১২। পোকপ নাইত্রব, শিব নাইত্রব, মতীক ময়ায় চম্ব নাইত্রব, লায়না পক্ত্রব, চৈনা ফাওত্রব, অরাব লৈত্রব মফমদ সমাধি লৈ।

১৩। মিং অমস্তুং শকফম পুম্নমক অযৌব ধ্যান দ মাঙথি। লেপ্পাইদব অহাঙবগী রাখল পাঙ্গল লৈ। মসিস্তু উরক্তহুন করিমত্ত ওইদবগী মতৌ অমা ওইরকই। ইথং থংহৌদন থোরকই মঙাল, নির্বিকল্প সমাধি।

১৪। নির্বি কল্প সমাধি হায়বসি খাইদগী ৱাংব মঙাল অদু ফংববুনি।

১৫। নির্বি কল্প সমাধি ওইৱিঙৈদ তশেংব অদুবু মসিগী মশা পুম্নমক্ত লৌশিং তাদন অকীব পোকহল্লী। মসি মপুং ফাব অদুগ অমত্ত ওইবগী ফংদুন খঙব লৌশিংবুনি।

১৬। সমাধিদ মঙাল ফংই। লাইগী অথোয়ব ৱাখল পাঙ্গলবু লোত্তুন লৈব থৱায়গী ৱাখল পাঙ্গলগী মহুত্ত লৈ।

১৭। নির্বি কল্প সমাধিদ পোৎশক অমত্তা লৈতে। পুক্লিংগী অথোয়ব ঈছলশিং পুম্নমক পোৎথাব ওই।

১৮। অথোয়ব থৱায় অদুবু যোগীশিংন মাগী থৱায় শেংবগী ফংদুন খঙব লৌশিংগী খাইদগী ৱাংব থাক্ত তশেংন ফংই।

১৯। রাজ যোগীশিংন কৈবল্য ফংব মতমদ মগুনশিংন-মথোয়গী হৌৱকফম অদু তাম্ন হন্নমুক চৎলি।

২০। থোপত ইশাগী ৱাখল নত্রগ ইশাগী মাংওইনব ৱাখল, পুক্লিং কায়াৎশিং নত্রগ হকচাং কায়াৎশিং হায়বশিং অসি অছুম-থোকপ গুনগী অথোয় অহেন নাইবশিংতমক ওই। মথোয়শিং অসিনম্বু হৌৱকফমগী শকফমশিংদ মথং মথং ওইন তিৎল্ল।

২১। মী মথন্তন লীচৎ শন্দোকপ মী ওইরকই। ময়ায় অমস্তুং মথোয়গী অথোয় অহেনশিং অসি উব ফংলব পোৎশক ওইরকই।

২২। নীং-খা তম্ব ওইৱিঙৈদ ইশাগী মাংওইনব ৱাখল অমস্তুং থোপপু মনিং তৌজনব থাদোকপী।

২৩। মুংঙাইরিবৈদ মীবু নীং-খা তম্ব মশামকী মতৌদ ফিরেপ হল্লি।

২৪। মীন মুংঙাইরিবৈ মতমদ ময়ায় অমসুং মখোয়গী অথোয় অহেনশিংন মাবু সেবা তৌহনিংবগী বাখল লৈতে।

২৫। নত্তে "ঐ" নত্তে "নং", নীং তম্নবগীদমক থাদোকপীরব অহুগীদমক হৌজিক মহৌশা শণ্ডলেন থোঙ থিংলবনি।

২৬। ইশাগী লৌশিংন মুংঙাইব হায়রবসি ধ্যান অমসুং সমাধিগী মুংঙাইবগ চাংদম্নব মতমদ করিস্থ ওইদবনি।

২৭। সহজ সমাধিদ, সোঃ হম ভাবনা মশা মথন্তগী ওইব, লীশাং শিংন চৎথব অমসুং মহৌশাগী ওইবদ হজিল্লকই।

২৮। নির্বিকল্প সমাধিদ সোঃ হম হায়রবসি কনামত্তন পুক্লিংদ নীংদবনা সোঃ হম ভাবনাগী বাখল লৈতে।

২৯। অথোয়ব বাখল পাঙ্গলদগী ফংহুন খণ্ডব বাখল থৌনা হায়রবসি মরীশুব মতৌ অহুনি। মসি নির্বিকল্প সমাধি নত্রগ অথোয়ব থৱায় পানব অহুগ লোয়নননা অমত্ত ওইব কনাগুম্বগী অশেংব মশকী মপুং ফাব অচেৎপগী মতৌ অহুনি।

৩০। থোপ লৌশিংগী থোঙ থিংজিল্লু। ইশাগী লৌশিং থোংনাউশিং লোনশিল্লু : থম্মোয়গী কা মমুংদ পোৎথাউ, অমসুং সমাধিগী তুমন্নন তুম্বু ফংহুন মুংঙাইয়ু।

৫। সমাধিগী রাতাকশিং

(II)

১। সবিকল্প সমাধিদ; অখণ্ডব, খণ্ডব অমসুং খণ্ডনব পোৎশক অসিগী বাখল পাঙ্গল অহু লৈ।

২। সবি কল্প সমাধিগী ক্ষিভম অসিদ অনীগী ওইব রাখল থোনা লৈ। অহুমকপু মসি অথোয়বা মশক্কী ওইব অমস্তুং উব ঙম্ব অহুতবু ওইবনি।

৩। সবি কল্প সমাধি হায়বসি শেম শাবগী মতৌ অমনি। নির্বি কল্প সমাধ হায়বসি পস্থুং অহুনি।

৪। সবি কল্প সমাধিদ; রাখল পাঙল অসিমক লৈ, "ঐ ধ্যান" তৌরি; "লাই হায়বসি ধ্যানগী পোৎশক অহুনি।"

৫। পুক্নি.ন থবক তৌব লেপ্প মতমদ, রাখল পুম্নমক নাথৈরব মতমদ, হকচাং অমস্তুং মপানথোংগী তাইবংপানগী রাখল পুম্নমক পুক্নিংদগী মমায় লৈপ্রব মতমদ, মী মশাগী থবায়ন অথোয়বা থবায়-স্তুংদ তিলৈ। মসি নির্বি কল্প সমাধিনি।

৬। থবক পুম্নমক থাদোক্তুন নির্বি কল্প অম ওইরকউ।

৭। তুম্বদ মঙ মঙলিব মী অমন অরা-অনা কয়ামরুম ফংববু খঙই, তৌইগুম্বস্তুং মানা হোংলকপ মতমদ অরা-অনা করিগুম্ব অমত্তগ মরি লৈনব মঙোন্দ পোক্কে, অস্তুম তৌতুন নির্বি কল্প সমাধি নত্রগা থবায়দ পোথাব মহাক অহুন মহৌশাগী ফল পুম্নমক্কী রাংমদ লৈগনি।

৮। নির্বি কল্প সমাধিদা লম্নাই ওইব রাখল থোনা অমত্ত লৈহৌরোই, লম্নাইগী রাখল তাইবংপানগী ওইব রাখলদ শিন্নখিব মরমননি।

৯। নির্বি কল্প সমাধিদা অখণ্ডব, খণ্ডব অমস্তুং খণ্ডনবা পোৎকী অহুম লোংব শকফমগী মপুং ফাদব হায়বত্থু ওই।

তরামণ্ডাগুব পন্দুপ

ধ্যান যোগদা ইশাবু শক খণ্ডজবগী অরেপ্পশিং

১। ঐ কনানো ?

চীং-লেম্ন ফমউ অমস্তুং হংউ ঐ কনানো ?
মসিন তগু তাইনগনি পূন্সিগী রাযম পুম্নমক
মসিন পীগনি নংঙোন্দ নীং-তম্ব অমস্তুং শিব নাইদব
মসিন মাঙহনগনি চৈনা অমদি অরা-অনাশিং।
তোংশা অমস্তুং শক্নগী হকচা, ঐহাক নত্তে,
মসি শেংদবনি, মাঙব নাইবনি তোঙানব শক্শিং গ লোযনব,
ইশাগী লৌশিং, মিৎ, নাকোং, নাতোন ঐন ওইদে.
মখোয়দি অবেপ্প পোংখোকনি কাযাংশিংগী।
মক ওইব পোংলম মঙামক ঐ ওইদে,
মখোয় অসি শেংদব পোংখোকনি নিংথৌশিংগী,
চিংনগনব পুক্নিং ঐ নত্তে
মসিস্তু শেংদব অরেপ্পানি অমস্তুং মাঙবা নাইবনি।
সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম ঐহাক্নি, অখণ্ড পরিপুর্ণ, ব্যাপক ব্রহ্ম ঐহাক্নি
নিত্যমুক্ত, শুদ্ধনিত্য বুদ্ধ ব্রহ্ম ঐহাক্নি।
নিরাকার, নিগু'ণ, নির্বিশেষ ব্রহ্ম ঐহাক্নি,
থাঙশাং অমস্তুং থুংলায়শিংন ঐবু কবপ ঙমদে,
মৈ অমস্তুং এটোম বোম্ন ঐবু শোবপ ঙমদে,

ঈশিং অমসুং মনিলন ঐবু চোৎহনব ঙমদে,
নোংলৈ মুংশিং অমসুং মুংশিংন ঐবু কংহনব ঙমদে।
বেদ, বাইবল, কোরান, অবেস্তাশিংন শকই শোল্লি ঐবু,
ঋষি, পণ্ডিত অমসুং যোগীশিংন ধ্যান তৌই ঐঙোন্দ
মৈ, মুংশিং পাঙথোকই ঐগী য়াথংশিং,
থোপ লৌশিং, ইশাগী লৌশিং, মুমিং, মঙাল, ফংজৈ ঐঙোন্দগী,
লেপ্পাইদব মপুং ফাব, শিব নাইদব থৱায় ঐহাক্নি।
পুম্নমক্ত মুংঙাই য়াইফব, ইশাগী মপুং ফাজরব থৱায় ঐহাক্নি ;
পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব ইঙাল লৈজব মী ঐহাক্নি,
পোকপ নাইদব, শিব নাইদব, মতম নাইদব লাই ঐহাক্নি,
শোবহনব ঙমদব, থৌনাইদব, তুমিন্ন লৈগনব ঐহাক্নি,
বেদগী লাকফম, অঙাং নাওফম থাও, তাইবং গুণগী তুংনফম ঐহাক্নি,
মুংগী রায়েনব, মুংদ লৈব, জ্ঞাৎ অমত্তগী ওইব থৱায় ঐহাক্নি,
লাই পুম্নমকী নিংথৌ হিরণ্যগর্ভগী মপা মপু ঐহাক্নি।

২। কয়াদ নীং-তমজবা ঐহাক্না !

হে নীংতম্ব, হে মতীক ময়ায় কনব নীং-তম্ব,
ঐহাক নানথোক্লবনি পোকপ অমসুং শিবদগী
কোকলবনি চৈনা, অৱা-অনা, থবক অমসুং নত্তব ৱাখলশিংদগী,
পুম্নমক অহ্নু পুরকখিবগী ঐবু পীবিরে তোঙানব অৱামল।
কয়াদ নীং-তমজব ঐহাক্ন,
কয়াদ মপুং ফান নাম্থোকচরব অফা অপুন অমসুং লাংতক্লবদগী

মসি মতৌক নি লাইগী
ঐহাক শেংদোক্লবনি হৌজিক শেংদব পুম্নমকপু,
ঐহাক্ন লৈ য়ুমসিদ ঈং-চীকপগী,
করিমত্তুন অপনব পীগুমদে নত্রগ লাম্ন চিংদে ঐবু।

ঐন মায়পাক্লে, মায়পাক্লে
মুংঙাইবগী ঈপোম্ন ঈথক হৌরে ঈপাক্ত হৌজিক,
নীং-খা তম্বগী মুংশা শ্বরন হোল্লি ঈথক্ত হৌজিক
ঐহাক্কি মপুং কান নীংতম্নব মতৌক ময়ায়।

নত্তে শোম্বব, নত্তে খুরুখুদক কুনব,
নত্তে "লাইবক ফব ইবুংঙো"
নত্তে "ইকাই খুম্নব ইবুংঙো"
নত্তে "হায়ব ইল্লব ননাই।"
ঐন নিজদে শাংথন হিংব,
তৌইগুম্বসুং নিংথোরেলদি ঐহাক্কি মরোল অহুমগী।
অশেংব, মতৌক চান ঙাল্লব, মফম নাইদব,
নানথোক্লবনি তাইবং ময়ালশিংদগী ঐহাকসে।

৩। ঐহাক্কি পম্বুং অমসুং ফিদম

ঐহাক্ন পী মচাক ভিটামিনশিংদ।
ঐহাক ময়াক অহুনি কোক্কি অমসুং চাদ য়াওঁব।
ঐহাক মতোঙ অহুনি চানব চীঙ্গাক্ত য়াওব।

ঐহাক ময়াম্ন কাবনি খু অমস্তুং কানিদ য়াওব।
ঐহাক চিংশিনব ওস্ব অতুনি মুপীশিংদ য়াওব।
সনা, লুপা, চেশী নোট অমস্তু' চ্যেকশিংদ।
ঐহাক অশেঙব পোতুনি লাইরপাক্ত ফংব।
ঐহাক কান্নবতুনি টিকা থাবগী থবক্ত।
ঐহাক চৎনিংবতুগী থৌনাতুনি লম্বী চৎপা পুন্নমক্ত লৈব।
ঐহাক পাঙ্গল অতুনি এটোম বোমশিংদ য়াওব।
ঐহাক পাঙ্গল থৌনা অতুনি খওস্ব অমস্তুং শুপনম—
লৈঙাক হৈব পুন্নমক্কী।
ঐহাক পাঙ্গল অতুনি অহিংসা অমস্তুং অচুম্বগী ময়ায়দ
ঐহাক অথুম্বনি অথুম্বগী ঈপাক্ত
ঐহাক খোম্থোকনি, লোন্নি, ওম অমস্তুং বেদশিংদ।
ঐহাক মালেম অসিনি, মালেম পোৎলমশিংনি অমস্তুং লাইশিংনি
ঐহাক পস্থুংতুনি, ময়ায় অমস্তুং ফিদমগী।

৪। ঐহাকনি পুন্নমক অসে

ঐহাকনি পুন্নমক অসে, ঐহাক্নি পুন্নমক্ত কনবা।
করিগুম্ব অমত্ত লৈতে ইশাগী হাকথাংদ।
ঐহাক থবায়নি মালেম মীওইবগী থবায়শিং অসিগী
ঐহাকনি অথোয়ব মশা অহিঙব পুন্নমক থম্নুং থবায়গী।
ঐহাকনি ময়ুং মফেল পুন্নমক
ঐহাকনি ইথস্ত ভশেংন লৈব।

ঐহাকনি মক্ষম অসিদ ; ঐহাক্কি মক্ষম অতুদ।

ঐহাক ওইরি হৌজ্ঞিক, ওইরমই, ওইগনি মতম খুদি দ

অরেম্ম লৈতে অহাঙব লৈতে ঐঙোন্দ।

ঐহাকনি মহাসাগর লৈরিবসিগী।

মালেম অসি কৈস্থু লৈতব কোঙ্গোর্ল অমনি ঐঙোন্দ।

ঈবিক অমা তাখি ঐঙোন্দগী

মতুন ওইখি মালেম অসে

ঐগী ইঙালন ঙাল্লি মশক্ত লাইগী,

বিষ্ণুগী, শিবগী, দেবীগী, ব্যাস অমসুং অতোপ্প ঋষিশিংগী

ঐগী ওইরিব হৌনশানি হায়নিঙাই লৈতন অঙকপন থল্লিব।

৫। ঐহাকনি নির্মল ব্রহ্ম

ঐহাকনি সত্য জ্ঞান অনন্ত ব্রহ্ম

ঐহাকনি ঐগী মীগী খাযদব লাই

ঐহাকনি অহৌব অবোয়ব লৈতব লাই

ঐহাকনি থেল্লব লৈতব লাই।

ঐহাকনি লায়না চেন্দব, শিথব লৈতব লাই।

ঐহাকনি লাই "মসি" "মহু" "ঐহাক" "নহাক" নহাক য়াংদব

৬। ঐহাকনি বিজ্ঞান ঘন ব্রহ্ম

ঐহাকনি মিং নাইদব, শকনাইদব লাই

ঐহাকনি বিজ্ঞান ঘন ব্রহ্ম

ঐহাকনি অত্যন্ত অচল ব্রহ্ম।

৭। ঐহাকনি স্বতন্ত্র ব্রহ্ম

ঐহাকনি চৈতন্য মাত্র ব্রহ্ম।
ঐহাকনি স্বতন্ত্র ব্রহ্ম
ঐহাকনি ইশাত হিংজব লাই।

৮। ঐহাকনি ওমকার শকফম

ঐহাকনি অথোয়ব লাইগী শকফম হাযবদো,
মসিদ অপঙ অশিং থায়দে
মসিদ কোক ফি শুম্নদে;
মসিদ মতেঙ ইতেঙ পীনদে,
মসিদ হকচাং পুক্লিংনচিংবগী অথোয অহেন নাইনদে।
ঐহাকনি অশেঙব চৈতন্য,
মসিদ অফা অপুন নত্রগা নীংতম্ব লৈতে।
ঐহাকনি ওমখ লৈতব অশেঙব পুন্সিগী ধ্যান তৌনফম।
ঐহাকনি ওমকার স্বরূপ থরায়তুগী ওম!

৯। ঐহাকনি নির্বান ব্রহ্ম স্বরূপ

ঐহাকনি অদ্বৈতপর ব্রহ্ম স্বরূপ,
মসিনি পুক্লিং অমসুং রাহৈন য়োৌব ভনদব।
ঐহাকনি অশেঙব সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম
মসিদ অফব নত্রগা ফত্তব লৈতে,
মসিদ অতিয়া অমসুং মুংশিৎ লৈতে,

মৈ ঈশিং চঙদে।
ঐহাকনি অশেঙব লাইগী শকফম
মসিদ থবক নত্রগা অপাম্ব লৈতে,
ঐহাকনি অচুম্ব, লৌশিং, মুংঙাইব শকফম
মসি অরেপ্পনি মালেম পুম্বগী।
ঐহাকনি চিন মাত্র মশক,
মসিদ পুক্নিং অমম্বুং লৌশিং লৈতে,
মসিদ মশক লৈতে,
লৈতে অয়েঙব য়েংব অমম্বুং
য়েংনব পোৎকী শকফম অহুম।

১০। ঐহাকনি অথোয়ব লাইগী শকফম

ঐহাকনি অথোযব লাইগী শকফম হায়ব তোঙানব মতীক লৈতবা;
ঐহাকনি মরু ওই হায়ব অশেঙব লাইরিক পুম্নমক খঙনব থিরিব;
ঐহাকনি মুংঙাইবগী য়ুম;
ঐহাকনি উহৈ মহা মৌনগী অচৌব অচীকপ,
ঐহাকনি মশক জুরা নত্রগা মাযযোক্নব লৈতবা
ঐহাকনি অথোয়ব লাই হাযবতু মসিদ মুংঙাইবা নত্রগা
চৈনাখোল পোক্তবা;
ঐহাকনি মপুং ফাব মসিদ অমম্ব নত্রগা অঙানব লৈতব;
ঐহাকনি অশেঙব রাখল থৌনা হায়ব থম্মোয়গী
কিশিশিংবু ককলিব।

১১। ঐহাকনি অচুম্বা শকফম

ঐহাকনি অচুম্ব শকফম।

ঐহাকনি অকুপ্পালোন শকফম।

ঐহাকনি মপুং ফারব শকফম।

ঐহাকনি অরাল খুভংগী শকফম।

ঐহাকনি ঈং-চীকপগী শকফম।

ঐহাকনি পুমম্নং মুংঙাইবগী শকফম।

১২। ঐহাকনি চৈতন্য মশক

ঐহাকনি অচুম্ব, চিন্নিব অ'ধববত্তমক ওইব।

ঐহাকনি শকফম মক ওইব খ্বাইদগী চাউবদগী হেন্না চাওব।

ঐহাকনি অমত্ত ঙায়ব শাগে নাত্তেগী মবল অথোয় অহেন লৈতব।

ঐহাকনি উব ঙমদব শাগেগী মরল অমা।

ঐহাকনি মপাল নাইদব হাযব হিংচাবনা ওইব ঙমদব।

ঐহাকনি লাইগী শকফম হাই হুমদব।

ঐহাকনি উরিব খুদিংমক।

ঐহাকনি চৈতন্য শকফম হায়ব অথোই অহেন নাইদব তরুকমক।

১৩। ঐহাকনি লৌশিং থরায় শকফম

ঐহাকনি লাইগী শকফম কুয়োম মঙালন য়োমদব।

ঐহাকনি মপাল নাইদব বাখল পাঙ্গল হায়ব মম্নুংগী
মম্নুং ওইরিব;

ঐহাকনি ব্রহ্ম স্বরুপ, মফম মতম অমস্তুং মশম থায়দব !
ঐহাকনি চিনমাত্র স্বরুপ, মসিন লৌশিং মথন্তগী থবায় ওইব !
ঐহাকনি মকনাইদবা শকফম, রাথল থৌনান থনবা ।
ঐহাকনি মপুং ফারবা লাইগী শকফম,
মসিন মঙাল পীহিব ।
ঐহাকনি অশেঙব রাথল থৌনা হায়ব ফল লৈতব ।

১৪। ঐহাকনি অশেঙবা লৌশিং শকফম

ঐহাকনি লাই হায়ব পুক্নিংবু খলহনব,
ঐহাকনি মপাল নাইদব হায়ব মিং অমস্তুং শককী মালেমসি নত্তবা ।
ঐহাকনি মপুং ফাব হায়ব মতম নাইদবা ।
ঐহাকনি অশেঙব লাই হায়ব মসিদ লৈব,
লৈতে ইশাগী মাংওইনব রাথল,
নত্রগ অকনব অপাম মিহৌ।
ঐহাকনি লাই হাযব গুনশিংবু হেনগংহল্লব,
মসিনি অচুম্ব অমস্তুং চুমদবগী রাংমদ লৈব ।
ঐহাকনি মফম থুদিংদ চেংলিব অশেঙব খুংগী শক্তম ।
ঐহাকনি মসিদ লৈব শকফম
লাকপস্থ লৈতে চংখিবস্থ তৌদে,
মিকপ থোকপস্থু লৈতে মঙ মঙখিবস্থু তৌদে,
মসিদ অহাঙব লৈতে কোয়ন চংনবা,
মসিদ থোইদোক্ল ঈং-চীকই মতম থুদিংদ,
মসিন মেনশিল্লি অহাঙব পুম্বনক মফম থুদিংদ

১৫। ঐহাকনি মুংঙাইবগী তুংনফম শকফম

ঐহাকনি অথোয়বা লাইগী শকফম
মসি অনী নত্রগা অহুম শুদে,
মসি লমগী শরুক নত্রগা পরাউ-শিং খায়দে,
মসি মশীং থীব নত্রগা মচু ওনব তৌদে।
ঐহাকনি অশেঙবা মুংঙাইবগী শকফম।

১৬। থরায় শেংবদগী ফংজনা থঙবশিং

(।)

হেন্না হেন্না চৈনাখোল ফাওদবা অমসুং মরাল লৈতবা,
হেন্না হেন্ন পাম্ব নীং-থা তম্বগী,
শান্তি চীং লেম্বগী মতৌ পেম্মোক হৈব,
অকিবা লৈতবা মতৌ, পুক্কি গী পেন্দব মতৌ,
অপাম মিহৈন মিৎশিংদ, মুংশিব মনম-ন হকচাংদ,
ফজরব কুচু, মুংশিরব, মতীক লৈব খোঞ্জেল,
ঈশিং থক্কিক চৎপ, হুমাং খিত্তং থোকপ,
অকিব ফংব হকচাং, পাঙ্গল, থৌনা অমসুং পুক্লিং থৌনা,
কোকলবনি লায়নাদগী অতনবদগী অমসুং লাকথবদগী,
তয়াং তশোয় হকচাংগী, হৈশিংব পুক্লিংগী,
থৌনা লৈব হেল্লগনি নত্রগ চাব তুম্নব মৈ, কনখৎলগনি,
লাংতক্না ফম্নব অমসুং ধ্যান তৌনব মতম শাংন।
তুকচৌ তাইব, পানগীদমক বারীশিংদ

অমসুং তাইবংপানগী ওইরা ভিন-খোংনবদ,
পুক্নিংদ থম্লু তেংবান মপু লৈব মফম খুদিংবু
মুংশিব থরায় পানব পুম্নমক,
পুক্নিংনা য়োবা শকফম পুম্নমক মাগীনি।
তেংবানব আস মপু মহাকমকনি।
থরায় পানব অমত্তবু পামদব,
থওইদব অমসুং ইকাযব পীব পুম্নমক,
পুক্নিংগী থৌনা থঙনবা ইকাযব পীব অমসুং অশোক অপনবু,
থেংননবা খুদোংথীব অমসুং য়ৈথাব থিনগাযশিং
থর অসিনি অহৌবগী ওইনা থরায় শেংবদগী ফংহনা থঙবশিং
মথোয়সিন তাকই মহুদি মহাক্না লেপ্তন চঙশিল্লি
থরায় শেংবগী লম্বীদ।

১৭। থরায় শেংবদগী ফংহনা থঙবশিং

(॥)

মঙালগী অঙৌব বোলশিং,
মচু শঙলব মঙালশি,
মুমিং থরানমিচাকশি ধ্যান তৌরিঙৈদ,
লাইগী মনম, লাইগী মহাউ,
তেংবান মপুগী মীংয়েঙ মঙলান্দ,
থোইদোক হেন্দোকপা, অথোয়ব মীওইবদগী ফংহন থঙবশিং,
তাইবং মপুগী মীংয়েঙন মীওইবগী শকফমদ,

করিগুম্ব মতম্দ লাই অমগী শকফম অহুনি,
হন্নুরবশিং, খোঙ তেকপশিং, জাৎ তাবন পোমক্রি পোলাংদ
য়ারী শাবন তাইবং মপুদ,
অগৌবদ ওই থরায় শেংখগী ফংহুনা খঙবশিং।
অহুদগী লাকই ফাগী করাংগী ব'খল মতৌ ওইব,
মসিবু অর্জ্জুননা ফংহুন খঙখি।
খওইনা সাধক অহুন চঙই
নির্বি কল্প সমাধি মন্নুংদ,
মসিদ অয়েঙব মী নত্রগা য়েংনবা পোৎ লৈতে,
মসিদ কনাগুম্বনা করিগু উদে, করিম্নু তাদে,
মহাকনা ওইবকই মপুং ফারব অমথক।

১৮। ঐনা থকই অমৃত

সদ গুরুন ঐঙোন্দ পীরম্মী লৌশিংগী থাক অমা।
মহাক্না ঐবু ঙমখৈ লৈতবগা পুনশিলহনখি।
মহাক্না উৎলম্মী ঐঙোন্দ ঐগী কর্ম্মশিংবু শেংদোক্ল লম্বী।
মহাক্না লৌথোকখি পাৎপি কোমখি অমদি ইনাং কয়ামুক।
ঐন খঙলমই হোংনাইদব হুরাউবগী থোইরেন থোইব মতৌ।
মসিদ য়েংনব মী, য়ে'নব পোৎ অমত্তুং মীৎয়েং মাঙখি
ঐ হিংই মপুং ফাবদ মফম খুদিংমক্ত।
ঐ ঙমত্রে হেম্নমুক তমথবা।
পোকপগা লোয়ননা ঐবু থাদোকপিরমলে।

ঐ ইশামক মাঙখিদ্রনা মুংঙাইবগী মপৈ'দু ওইরকখি।
মসিনা অথুম্ব মহী পূম্রনক্তগী হেম্র থুম্বনি।

১৯। ম্বাঙাংদবা লমদম

মপুং ফান মি নাইদব, শকনাইদবদি ইহাও হাঙবগী
মুংঙাইবগী ঙমৈখ লৈতন শন্দোকপ লমদমদ
পোৎ লৈতবদগী, পুক্নিং য়াওদনা হয়াওবগী,
লৈবাক্তনি মতম লৈতবগী, অহাঙব লৈতন উন ম'ইমুক চিকপগী।
লেপনাইদব লমদমদ ম্বাঙাংদবগী বাখল য়াওদব শান্তিগী
খোইদোক শেন্দোকপ মুমদনি মুংশিন যানবনী।
ঐনা পূম্রনই অথোযব মঙাল নাইন অদুগা।
ঐখোয অমত্তনি অনী শুদে হায়ব ম্বাখল।
ঐনা লানখোকলমই পোকপগী সমুদ্রদ মতম পুম্বগী
মসিন তাইবং মপুগী মতীক মগুনদ অতোনব পুম্নমক্কী
মহাক্কা জগোয় শাখি শ্রিং শ্রাংগী তানদ বৃন্দাবনগী
মহাক্কা থাংগৎখি গোবর্দ্ধন ছাটিনগুম্ম শনজেম্মহাশিংগী।

২০ ম্বাংথংলবা মতৌ

ঐনা খি তেংবান মপব্ লোকশিংদ হিমালযগী,
লংকৈ চৎপশিংগী পূনফমদা, তুরেলগী তোর্ব্বানশিংদ।
অদুবু ইশামক লাই ওননি, লাইশিংগী লাই হৌজিক।
ঐনা য়ৌনা মুংশিখি অমুক্তং ঐগী মুংশিরব যুম্ম;

পোক্লকম ইথুঙ্গং লমদম অমস্তুং ঈরৈপাক।
তৌইগুম্বস্তুং হৌজিক্তি ঐহাক্তি য়ুম তাইবংপান পুম্বগী,
নোংপোক নোংচুপকী, অৱাং অমস্তুং খাগী,
গ্রীক অমস্তুং ভারতকী, আস্ট্রেলিয়া অমস্তুং ফ্রান্সকী,
চীনা অমস্তুং রাশিয়া ওইরক্লে অমত্ত।
ঐনা মুংশিখি তামিলবু অমুক্তং ;
তৌইগুম্বস্তুং ঐহাক্তি "ওম" হৌজিক্তি,
লাকফমনি লোন পুন্নমক্তী।
ঐনা অমুক্তং য়াম্ন মুংশিখি ঐগী হকচাং,
তৌইগুম্বস্তুং ঐনা হৌজিক হিংলে মতম পুন্নমক্ত
মতমগী বা, থাচংকী চন্নফম দরকার ওইদ্রে হৌজিক্তি।
মতম অমদা মাইল লীশিং মঙাসে য়াম্ন লাপলমই ঐঙোন্দ।
তৌইগুম্বস্তুং হৌজিক্তি ঐন থঙই "ঐহাক লেপ্লাইদবনি"।
মতম, অহাঙব মাঙব্রে।
ঐহাক্কী লৈতে য়ুম, য়ুমগী লৈফম নত্রগা মিং।

২১। ঐহাকনা লৈ ভূমিন্ন !

ঐনা চেকশিন্দে হৌজিক্তি তাইবংপানগী অফ ফত্তগীদমক
করিগী ওইগদৌরিবনো ঐনা ? ঐগী লৈফম থোইদোক হেন্দোক্লব
মথমদ।

ঐহাকনা হৌজিক অফ-ফত্তগী মথক্ত, থাগৎ থাদ মথক্ত
ঐগা মরী লৈনদে হকচাং পুঅমস্তুং ক্লিগা।

ঐ আশা নত্রগা অকীব পোক্তে।
ঐনা তাইবংপান অসিদ করি তৌগনি ?
ঐহাক তৌজিক ঈরোইবী মহাসাগরদ তে̖বান মপুন পেনবীনবগী।
ঐনা পামদে মীগী থৌজাল নত্রগা শীংথাবীব।
ঐনা নীংদে উননবা কনাগুম্বগা।
ঐনা থওইদে কনাগুম্বগী মতেঙ নত্রগা তিন্ন-তোংনবা।
ঐনা হিংই তুিমন্ন, ফংই তুমিন্ন লৈব; ঐহাক্তি তুমিন্ন লৈব।
মরুপশিং ! হৌজিক্তি ঐবু থাদোকপীরো !
কাম্নরসি।

২২। মপুং ফানা মুংঙাইরবনি ঐহাক্ত হৌজিক

যুম থাদোক্লমলে ঐহাক্না, তাইবংপানস্থু থাদোকলে ঐহাক্না।
তাইবংগী অপাম্ব পুম্নমক ঐহাক্না য়োংশিনখ্রে।
অথেনব, অহোব মওং তাইব̖পানগী ঐহাক থগুলে।
মতীক চাদব মওংদ পোং পুম্নমক্কী ঐহাক্না ফংলে।
অপাম মীহো ঐহাক্না হুন্দোক্লম্লে, অশাউ নাপল ঐহাক্না থাদোক্লে।
মিহৌব পোংশিংবু অপাম্ব পোকপ ঐহাক্না থৌনা ফনা মথক্ত
কাখংলে।

ঐনা কমলমই তোর্ব্বানশিংদ গঙ্গাগী হিমালয়দ লৈবা।
ঐনা বাখল পুথোকলমই অমস্থং য়োশিন্ন খল্লমই
তেংবান মপুদ।
খগুদন খগুব লৈখিদ্রে ;

ঐগী থম্মোয় য়াইকরে
কৃষ্ণ পুম্নমক মপান থোকপ্লে ইথম্মোয়দগী !
মমুংদ লৈব পুম্নমক অশেঙবা অমসুং শান্তিনি,
তশেং তশেংব ওইরবনি ঐহাক্না হৌজিক ফংলদ্রুন শান্তি মপুং ফাবগী ;
মুংঙাইবন থল্লবনি ঐহাক হৌজিক ফংলদ্রুন ঐগী মরু ওইব ইহৌশা।

২৩। ইথম্মোয়সে পীক থল্লে হরাউবনা

থম্মোয়গী কিশি অহুম্মক করুবনি ;
পুম্লিব পুম্নমক থাদোক্লবনি।
মৈ অহুম্মক মুৎথ্রবনি।
মৈরিক মঙামক চাকথ্রবনি।
কুইরব থঙদনা পঙবা মাঙখরে।
মায়ানা লোৎলি মশামক্ত ঈকায়ড্রনা।
লাইরব মুংশিহৈতবগী লায়না উখিদরে।
ঐহাক্কি চাউরিবা মহাসাগরদ হরাউবগী।
ঐহাক মঙালনি, মুংঙাইবনি, শান্তিনি অমসুং হরাউ তয়াম্বনি।
ঐহাক্না ফংলে লৈপাকসিদ য়াম্ন মুংঙাইব শকক্নম।
অমম্বা পুম্নমক তানথোকখরে।
তাইবংপান অসি তুমশিনখরে ঐঙোন্দ।
ঐহাক্কি মফৈ অমা মুংঙাইব অমসুং লৌশিংগী
ইথম্মোয়সে পীক থল্লে মুংঙাইব অমসুং হরাউবনা।

২৪। লেঙশিল্লকউ লায়না, লেঙশিল্লকউ !!

লেঙশিল্লক্লো লায়না ! লেঙশিল্লকলো অব্বা-অনা।
লেঙশিল্লক্লো মহিকশিং। লেঙশিল্লক্লো অশিবা।
লেঙশিল্লক্লো অরুম ! লেঙশিল্লক্লো য়া-নাবা।
লেঙশিল্লক্লো পুকচৎপা। লেঙশিল্লকলো চাকখাও চাথৎপা।
লেঙশিল্লক্লো লাইথেংশিং ! লেঙশিল্লক্লো ! লেঙশিল্লক্লো !!
ঐহাক কিদে নথোয় পুন্নমকপু ;
নংগী ঐগী ইশামক্কী শকক্ম
ওইদবগী লাং-থাক মাঙখ্রে
ঐনা উই মঙাল অমস্থং অচুম্ব মক্ম পুন্নমক্ত।
নহাক্কি পুন্নমকসে ঐগী মুংশিন থুঙরীবা হবচাংদ।
হকচাং অমস্থং লায়না ঈথক মচা অনীনি
মুংঙাইবগী ঈপাক্ত অথোয়ব নশামক্কী।
অব্বা অনাস্থ মুংঙাইবনি ঐঙোন্দদি !

২৫। ঐহাক থল্লবনি হৌজিক

ঐ খঙই অথুপ্পদো তেংবান মপু মহৈগী
ঐ ফংলে ঐগী দরকাব ওইব ইহৌশা।
ওইদবনা লোৎলি মশামক্ত !
মহাক্কা উৎপ ঙমদে ঐঙোন্দ মাগী মায়থোং।
মহাক্কা ঈকায়ৈজ্ঞ থোরকপ ঐগী ইমাংদ
কদায়দ চৎকনি ঐহাক হৌজিক ?

ঐনা পুম্নমক্ত শন্দোকই অমদি লেপ্পাইদবা মতমসিদ,
করি পামগনি ঐহাক্না হৌজিক ?
করি ফংগনি ঐহাক্না ?
করি থাদোকনি ঐহাক্না?
করি শূগনি ঐহাক্না হৌজিক ?
করিনো মফমসিদ ফংগদোবা ?
করিনো ঐনা থমগদবা ?
ঐহাক্না অপাম্ব পোক্ত্রবা অমা ওইরব মতমসিদ,
ঐহাক্না পুম্নমকপু ইথুৎ চল্লব মতমসিদ,
ঐগী অপাম্ব পুম্নমকপু থুংলবা মতমসিদ।
ফংহনা খঙব মশা পূম্বগী মতেঙন,
ঐহাক্না মপুং ফারব ওইরব মতমসিদ
করি পামগনি ঐহাক্না হৌজিক ?
কৈদৌঙৈবু ঐহাক্না হেন্নমুক লৌশিং লৈবা অমা ওইগনি।
কনাদ ঐহাক্না রারমসি তাক্কনি ?
কৈদৌঙৈ ঐহাক ইথন্ত হিংগনি ?

২৬। অপীকপা "ঐ" বু তুমহনবা !

ঐ কমলমই ইথন্ত নুংপাক অমদ নুংগী
তোর্ব্বানশিংদ গঙ্গাগী, ভাগীরথীগী,
ইমা গঙ্গান মুংঙাইহল্লবই ঐবু,
ঐনা ধ্যান তৌরমই ওম অমসুং মসিগী কান্নবদা,

তাইবংপান অসি মশক্তি ভেংয়ান মপুম্বী
অপীকপ অক-ফত্ত মতীক ময়ায় মাঙখিত্রশ্মী।
অশি-অনাগী পনখৈ অথোয়ব মশাদ লৈহল্লমদে,
তৌইগুম্বস্নুং লৈরমই লেপনাইদন শন্দোকপদি
ঐনা চঙলমই মিংনাইদবত্থু তায় বাংমদ।
ঐনা ফংলমই মুংঙাইবগী মনুং মচাকী লীপুন,
থাহৈনা ফোংদোকপ ঙমদে হৱাউবগী ঈথকপু,
অচৌব মতীকী থঙঙমদবা অঙকপগী ফংহুন থঙব লৌশিং
থোইরেল থোইব অমস্নুং লাইমকী অবাংবদা অচুম্বগী।
অপীকপা "ঐ" তুমত্রে চাকপ ঙমদব অরঙব মঙালমনুংদ
অনীন ওইরকখি অমা হৌজিক।
মসিন ওইরমই শেংদব মঙাল মুংঙাইবা পুন্নমকী,
মপৈ অমস্নুনি চাকথেক্লবা মঙাল মুংঙাইবত্থুগী।

২৭। সমাধি

ঐনা লোয় লাই শোল্লমই ওম গী।
ঐনা শোল্লমই ওম, ঐনা শকলমই ওম।
ঐনা ধ্যান তৌরমই ওম দ।
মী মশাগী ওইব মতৌ তপ্প তপ্পা উখিদে।
মসিন থুইথখি লেপ্পাইদনা হিংবদ।
অমাঙবত্থু অফ ফত্তগী লোইখিবা নত্তে।
মসিনি লৈপাক ফজয়ব মফমু থঙনা।

মসিগী খোইদোকপ বাহনা শীংথাবগী বাংমদ লৈ।
মসি ওইদে চমম্নবগী মতৌ অমা।
মসি মতৌ অমনি মুংনাইদবা, মুংঙাইবা, অমস্তুং হরাউবগী।
মসিনি খ্বাইদগী শেংব খ্বাইদগী শেংবশিংগী।
মসিনি খ্বাইদগী শোয়দব খ্বাইদগী শোয়দবশিংগী।
মসি খুংকী খুবামদ লৈব হৈতুপকুম্বনি,
অশিবনা ওই নোক্লিংবা ওইথোক্তবা অমা।
শিব নাইদব শিদহিদাক থোরকই মসিদ মতম চুপ্পগী।
লৌশিংন ঙাল্লি ঙাল্লব মঙালদ।
মপুং ফাব ঈং-চীকপনা পাল্লি তাইবংসিদ।

২৮। ঐনা ওইরক্লে মদু

ওইদবনা শেম্ব তাইবংপান মাঙথ্রে হৌজিক!
পুক্লিং অসে উব ফংদনা লোংখরে।
ঈশাগী মাঙওইনবা রাখল শিংকুপ শান তকখায়রে
ঈশিং লিত্তবা রাখলশিংবু থুগায়রে লৈখাদ।
মিং অমস্তুং শকাশিং উথিদরে।
অহেনব অমস্তুং থেন্নবা পুম্নমক তুমখরে।
কুইরবা থবায় পানব মপুং ফান মাঙহল্লে;
ঈশিং ঈচাওসে অচুম্বগী, লৌশিং অমস্তুং মুংঙাইবগী
চঙথ্রে মফম খুদিংদ মরাং কায়ন।
লাই মথন্তনা ঙাল্লি মফম খুদিংদ।

শাগৈ নাতৈগী হরাউব মচাক অমনা শন্দোকলি মকম খুদিংদা
ঐহাক ওইবে মহু! ঐহাক্না ওইরকলে মহু।
শিবো: হম, শিবো: হম' শিবো: হম।

২৯। ঐনা ফংলমই মহাকপু মপান্দ

ঐনা কোয়ন চৎলমই, থিরমই
অহুদগী ঐনা ফংলমই মাবু মপান্দ মমৈথংদ
অচিকপদা পুক্লিংগী।
মহাক্লি অঙকপ অঙকপশিংগী,
মহাক্লি লৌশিংগী পোলোই,
মহাক্লি অচৌব থুগাইব ঙমদবা অহিংবা।
মহাক্লি অথুম্ব অশেঙব খোইহি
মসিন মাঙহল্লি অহল ওইবগী চহি অমস্তং শিব,
মহাক্লি লেপনাইদবা মুৎনাইদবা মঙাল,
মহাক্লি হীদাক অথুম্ব
মসিন পী শিব-নাইদবা;
ঐনা কৌই মাবু "অথুম অহাউগী মপৈ',
ঐনা কৌই মাবু "হ্লংঙাইবগী মহাসাগর"
ঐনা কৌই মাবু "সমুদ্রদ লৈব তুমিন্ন য়ারেকপ"।

৩০। খঙঙমদনা ঙকপদগী কংদুনা খঙবা

লাই নত্রগা মপুং ফাব হায়বসি য়াম্ন হেন্ন থুমই খোইহিদগী, জামদগী, চুদগী, রসগুলাদগী নত্রগা লহুদগী।

ঐনা ধ্যান তৌরমই ময়েং তাব নাইদবা লাইদ
ঐনা ফংলমই লেপ্পাইদবদগী হেল্লবা থা।
অচুম্ব মণ্ডালদ ঙাল্লমই ঐঙোন্দ।
অপঙবা নত্রগা খঙদনা পঙবা মাঙথি তুং ইল্ল।
থোঙশিং অহু মপুংফান লোল্লমই;
হকচাং লৌশিং শিংবু লৈহল্লমদে;
মুংশাশ্বর অমসুং পুক্রিং তিনথি মথোয়গী লাকফমদ।
ঐনা ওইরকাথি অমথক অথোয়ব মণ্ডাল য়াওরব।
খঙদনা ঙকপদগী ফংহুন খঙব হায়বসি ৱাংমদনি
ঙাঙবগী ভশেংনমক।
শিবোঃ হম শিবোঃ হব শিবোঃ হম।
সচ্চিদানন্দ স্বরূপোঃ হম।

৩১। অচৌব লমদগী ফংহুনা খঙবা

ঐনা তিনথি ইশামক চাউরব পোলোই লৈতব হরাউবদ।
ঐনা ঈরোয়থি মহাসাগরদা শিব নাইদবা মুংঙাইবগী।
ঐনা তাউথি সমুদ্রদ লেপনাইদবা শান্তিগী।
ইশাগী মাঙওইনবা রাথল মাঙথি, রাথলশিং লাকশিনথি,
বুদ্ধি লৌশিং লেপথি মথৌ তৌব,
ইন্দ্রিয়গী লৌশিংশিংবু পঙথহল্লমই।
ঐ লৈহৌরমই য়াকায়দনা তাইবংদ
ঐনা উরমই শাগৈ নাতৈগী ওইব ফংহুনা খঙব অম।

মসিদ লৈরমদে য়াঙব নত্রগা য়াঙদবগী,
মসিদ লৈরমদে "মসি" মত্রগা "মতু"
মসিদ লৈরমদে "অসিদ" নত্রগা "অতুদ"
মসিদ লৈরমদে "মহাক" "নংহাক" নত্রগা "ঐহাক" নত্রগা "মুপী মহাক".
মসিদ লৈবমদে মতম নত্রগা অহাঙব ;
মসিদ লৈবমদে থৌবু নত্রগা থৌ ;
মসিদ লৈরমদে অথঙব নত্রগা থঙব নত্রগা থঙনব পোৎ ;
মসিদ লৈরমদে অউব নত্রগা উব নত্রগা উনব পোৎ ;
করম্ম কনানা তাকপা ঙমগনি মসিগী থোইদোক হেন্দোকপ ফংহুনা থঙববু,
ফংউ মসি নশামরু নানথোকপ ঙমহুনা পুম্মমক্তগী।

৩২। পুম্নমক অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি

অথোয়ব লাই হায়বসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
ঙজা হায়বসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
তম্লিব মাস্থ অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
অচুম্ব শকতাকপস্থ অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
মৈ অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
ঈশিং অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
নুংশিৎ অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
অতিয়া অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।

পুক্লিং অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
থোপ লৌশিং অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
মিৎ অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
ভাইবংপান অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।
পুম্নমক অসি অমত্ত ঙায়রবা শকফমনি।

৩৬। পূনশিনবা নম্রগা শৌদোকপা

অমত্ত ওইব মতৌবু ফংলব মতমদ,
অমত্ত ঙাইব লাইবু উব মতমদ মফম থুদিং
ঙমগদ্রা মহুদ হিংবা "অসিদা" নম্রগা "অহুদ",
"মসি" নম্রগা "মহু" "এ্রী" "মা" নম্রগা "নং" ?
লৈব ঙম্রা "অমা" নম্রগা "অনী" নম্রগা "অহুম"।
শাগৈগী ওইবা মুংঙাইবনা থনব মচাক অমথক্তনা হিংই।
মসিদ লেপনাইদব অহুতমক লৈ,
জুরা, অথোয় অহেন, মান্নদবা পুম্নমকশিং মাঙখি।
অউব অমসুং উরিবা পোৎ অমত্ত ,ওইরকই,
ধ্যান তৌরিবা মী অমসুং ধ্যান তৌরিবা পোৎ উরকলোই।
ৱাথল থল্লিব মীগা ৱাথলগা য়ানশিন্নখি।
অথঙব অমসুং থঙলিবা পোৎ পূনশিন্নৈ।
মসি অথোয়-অহেন নাইব ফংহুন থঙলবা মশা পূম্ববুনি।
মীক থনব মতৌ, মপুং ফাব, নীং-তম্ব অমসুং
মতম চুপ্প হরাউবগী।

ভয়াভক্রকশুব পন্দুপ

ধ্যান যোগগী বাহং পাওখুম

১। নীংবা, চপ য়ুংন নীংবা অমসুং অথোয়ব রাখল থৌনাদগী ফংদ্রনা খুঙব

(i) নীংবা

বাহং :—করিবু কনাগুম্বনা লাইনি হায়না নীংবা ভম্বগে?

পাওখুম :—মশক নাইব পোং অমবু নীংউ! অহৌবদ কৃষ্ণগী খুত্তা বাঁশি পায়ব শকফমদ নত্রগা খুত্ত মোইবুং, চক্র, গদা অমসুং থম্বালন মখুং মরীদ লৈতেংব বিষ্ণুগী শকফমদ।

বাহং :—কনাগুম্ব অমনা ঐভোন্দ হায়রমই মতুদি মিংশেল অমদা পুক্লিং লোঙদনা মুম্না লেঙদনা ঐগী লাইবক্কী মমিদ হায়বদি পিশুম অনীগী কারক অহাঙবদ য়েংদ্রনা নীংবা ভম্বা?

পাওখুম :—ভমগনি। মসি অনীংবগী লম্বী অমনি। তৌই-গুম্বসুং পাম্বি অমখক্কুং শীজিন্নৌ, রামগী অয়েকপ মশক অসিতমক থবায় শেংন নীংউ। লাইগী শকফমশিং অমসুং মাগী মতীকশিংদ চপ য়ুংন নীংউ।

বাহং:—করিগীদমক মীশিংন শক্তমদা লাই নীংব তমলিবনো?

পাওখুম :—শক্তমদা কোম্না লাই নীংনবা পাঙ্গল অমা লৈ।

বাহং :—ঐনা ওম-গী মশক অমসুং খোঞ্জেলদ নীংগে তৌরি। ঐনা নীংগদৌবিবসি চুমলিবরা?

পাওখুম :—চুমই। অশেঙব মুংঙাইবদা মপুং ফারবনু ওমগ লোয়ননা বাখল তৌ। পুক্লিংদ নীংউ পুম্নমক্ত শন্দোক্লিব [বাখল পাঙ্গলনি হায়না। বাখল অসি দরকার ওইবনি।

বাহং :—পুক্লিংনা য়োন নীংনবা ঐনা করি তৌগনি ?

পাওখুম— মন্নুং থিৎপ পুক্লিংগী অপাম্বা লৈহল্লু। হোৎনবগী মতম হেনগৎহল্লু। নথস্ত ফমউ। খোইজংদবা মীশিংগা কা হেন্না তিন্নগনু। পুং অহুম চুপ্পা বা ঙাংগনু। মুমিদাংদ [শঙ্গোমগা উহৈগা চাউ। পুক্লিংগী অয়োব অনীংবা লৈগনি, ঐনা নংঙোন্দ শোয়রোই হায়রিবসিনি।

বাহংঃ—তমথৎলিবনা থৌনা হাপকৎপগী বাহৈ পামই। তত্তনা মহাক্না পামই মাগী ওজাগা শন্নবা। মসিন মরম ওইদুনা ঐনা নংবু মতম পুম্নমক্ত অপনবা পী। হৌজিক্তি ঐহাক্না অনীংবগী থৌনাবু করম্ন হেনগৎহনগদগে ?

পাওখুম—নংনা ঐঙোন্দ তত্তন ইবকপ য়াই, অপনব পীব হায়বসি পুক্লিংগ মরি লৈনৈ। পুক্লিংদগী লানথৎলব থরায়দ হিংলব মহাক অহুনা মফম মতম পুম্বদ ঈং-চীরু পাল্লি। অপনব পীবা অরাবা অমস্তুং খুদোংথীবশিং অসিন শেংন হিংলিব মী অমবু লোকপ ঙমদে। নংগী দরকার ওইবা অমস্তুং অপাম্বশিংবু ফিজং খনজিন্দুনা, মুংতিগী পুং অনী বা ঙাংদনা লৈয়ু। মুংতিগী পুং অমা নত্রগা অনী অচিকপা কা অমদা অশেঙব বাখলদ নায়তোম লৈহুনা, থুরুমহুনা লাইশোল শক্তুনা, অহিং অমস্তুং মুংথিন্দা ধ্যান

তৌনবা কম্বগী মশিং হেক্সংহন্দুনা, অচুম অয়ানগী মঙ্গেশুনা নীংবা হেক্সংহল্লু।

য়াহং :—পুক্লিংনা কিগনবদগী ঐ অমস্তং তোংশাশিংবু মপাঙ্গল শোম্বহল্লি। অনীংবা পাওথোকপা হায়বসি করিগুম্ব মতমদ মায় পাকই। অদুবু অয়াম্ব মতমদদি নীংবা কায়বদা লোইশিল্লি। পুক্লিং শেংব হায়বসিস্থ লায়দে। করি তাকপিগনি। করম্না মথোয়সিবু ওমগদগে?

পাওথুম:—অপাম্বা পোকউ। মম্লুং থিংনা হোৎনৌ। ধ্যানগী মতম পুং মরী কাওব হেনগৎহল্লু। নংগী থবক হম্বহল্লু। ঋষিকেশ নত্রগা উত্তরকাশিদা থা অহুমদং শেংদোক্লবা চৎলু। থা অহুম চুপ্প বা ওাংগম্ব। নংনা অওকপনা থল্লব অনীংবা অমস্তং চপ য়ুংন নীংবা কংবা ওমগনি।

য়াহং :—করিগীদমক্তা ওজানা মাগী মনাইশিংদ অতোপ্পা থবক য়াথল পুম্নমক থাদোকউ হায়বিবনো?

পাওথুম—মম্লুং থিংনা থাজবা, অমত্তদ থিন্দুনা তাকপ লম্বীদ লেওদ্ব ওইব শকফম অমদ পুক্লিং অমত্ত ওইন লুপ্প, মথোয় অসিবু য়োকথৎপা তওাইফদবনি। অদুনা থাদোকপা তাই।

য়াহং—ঐনা মুংতিগী পুং অনী তুমিল্লা লাই শোল্লি অদুগা পুংখায় অমা ম্বর শাজেল তৌরি। ঐন অমত্ত ওইব শকফম অমস্তং ওইদববু লাকশিল্লবা শকফম অদু উবা ওমগদ্রা?

পাওথুম—হোৎনরিবদুনা মওং চুম্নবা অমস্তং পুকচেল শেংনা তৌরবদি শোয়দনমক্কী ওমগনি।

(ii) চপ মুংনা নীংবা

বাহং ঃ—লাই মুহূর্ত্ত হায়বসি করিনো ?

পাওখুম :—অয়ুকী পুং অহুমবু লাই মুহূর্ত্ত কৌই।

বাহং :—করিগীদমক মসিবু লাইনীংবশিংন নীংথারম্লিবনো ?

পাওখুম:—মরনদি মসি তে বান মপু নত্রগা লাইদ ধ্যান তৌ-নবগী অফব মতম্নি। মরম অসিনা মসিবু লাই মুহূর্ত্ত কৌনরিবনি।

বাহং ;—হায়রিবা পুংফমসিদ ধ্যান তৌহুনা তমথংলিবশিংনা ফংব কান্নবশিং করিনো ?

পাওখুম ;—হায়বিব পুংফমসিদ পুক্নিং অসি য়াম্না ঈংই অমসুং তশেং তশেংই। মসিনা তাইবংপানগী বাখল, অমা অমা অমসুং লাংতক্লবশিংদগী নানথোকই। পুক্নিং অসি অঙোব চেবাং গুম্বনি অমসুং তাইবংপানগী থবকশিংদগী হায়নিঙাই লৈতন কোমথোকই। তাইবংপানগী লমফৈনবশিংন পুক্নিংদ চঙদ্রিবৈ মমাঙদ মসিবু য়াম্না লায়ন মতমসিদ কাখংঙনব ঙমই। অতুগীসু মথক্ত হায়রিব পুংফম-সিদ মহৌশাগী ফিভম অমসুং অশেঙবা হেম্না য়াওই।

বাহং—ঐনা ধ্যান তৌদ্রিবৈ মমাঙদ শোয়দনমক ঈরুজগদ্রা ?

পাওখুম:—নখোয়না লৈহুনা লায়না চেন্দব অমসুং হকচাং ফব ওইরবদি অঈং-অশা অমসুং মতম্ন নংবু য়ারবদি, পাথঙগী মতম ওই-রবদি, অপাম্বগী মতুং ইন্না অঈংবা নত্রগা শাবুং শাবুংবা নত্রগা অশাব ঈশিংনা ঈরুজো। মসি ঙমদ্রগা মায়, মিৎ, খোং-খুৎনচিংববু অঈংব ঈশিংনা চামথোকউ। ঈশিং মরীক চুপতুনা থকপগা লোয়ননা লাইগী মিংবু শোল্লু।

রাহং:—করম্ন ধ্যানদা লুপকনি ?

পাওখুম—অহানবদা চহি অমগী ওইনা মখুৎ মরী পানবা হরিগী শকফমদ নীংউ। অতুদগী রাখলনা পোংশক্লী ধ্যান লৌ-থংলু নত্রেগা রাখলনা চপ য়ুংনা নীংউ। "উব ভমদব থরায়", থরায় পানবা পুম্বগী তুংনফম ওইহ্না পুম্নমক্ত শন্দোক্লিবা, মুংশিৎ ঈপোমগুম্ব অথোয়বা রাখল থৌনাদ ধ্যান তৌবা ভমগনি।

রাহং —পুক্লিংগী অনীংবগী মবমদ ঐগী খাইদগী হেম্না খুদোং-থীবদি ধ্যান তৌরিডৈ মনুংদা পুক্লিংনা হেক্তমক চেঙ্গোকখি। মসিগী হীদাক করিনো ?

পাওখুম—নংগী অপাম্বা অমস্তুং হোৎনবা মথৌ শঙউ। হম্ন হম্না পুক্লিংবু মফমতু তাম্না পুরকপা তাই। য়াখ্রিনভারক চেনখিবগী মহুত্তা য়াথৈতমক চেঙ্গহনবা ভমলবাদ মতুনা নংভোন্দা য়াম্না কাম্ন-গনি। তুমিম্না লৈব হাযবসিনা নংবু নিংথমথাদা মতেঙ য়াম্না পাংগনি। অযুক্তা, মুমিৎ য়ু ব মতু দ, মুংখিন্দা অমস্তুং অহিংদা ধ্যানগীদমক ফমফম শেম্বা তাই।

রাহং—চপ য়ুংনা নী লিডৈ মনুংদা পুক্লিংনা তনথরকপা পোক-লকপা ফহম্নবা স্বর শাক্লেল নত্তবা ঐনা তৌব য়াবা অতৈ অমা লৈব্রা ?

পাওখুম ঃ—পুক্লিংনা তনবা পোকপ মতম খুদিংদ, খোঙফম লেঙগমুঃ ঐহাক থরায়নি। ঐহাক লৌশিনা থনবনি। ঐহাক লৌশিং শকফমমকনি। ঐহাক পুম্নমক্ত কনবনি ওম ওম ওম পুক্লিংবু শেংদোক্লনি অমস্তুং লেঙদনা লৈহনগনি নগী চপ য়ুংনা নীংবদা।

ব্রাহং—যোগী অমনা ঐঙোন্দা হায়রমই, তেংবান মপুদ ধ্যান তৌরিঙৈদ, ঐনা কৃষ্ণগী বাঁশি অমসুং মোইবুংদগী খোঞ্জেল তাব ঙমই। মসিবু অচুম্ব ওইগদ্রা? অতু ওইরবদি মসি তাব য়াব ধারা?

পাওথুম—মসি য়াম্নমক চুম্বনি। কৃষ্ণগী অয়েকপা শক্তমবু নীংউ। খোঞ্জেল মথল অনীমক তাগনি। খুবী অনীন নত্রগা লশিংগ খোইরুগ য়ানশিন্নরগা নাকোং মেনশিল্লু, অমসুং নংগী য়েং থংব নাকোংদা তাবা খোঞ্জেলশিংদ যৌশিন্ন নীংউ। নংনা খোঞ্জেল-শিং অতু তাগনি। মসি অহিংদ চথৌ।

ব্রাহং —ঐনা তশেংনমক নিজরি পীবিনব ঐঙোন্দ পাওতাক খরগা হেন্না, ধ্যানগী পান্থে খর অমসুং অচুম্ব লম্বীদ চৎনব?

পাওথুম—মিৎখুমজিল্লগা শ্রীকৃষ্ণগী হকচাং হায়বদি মাগী লিক-কোন, মুগাগী পীতাম্বর, বাঁশি অসিনচিংব লৈতেংগী শরুক থ্দিংমক উনব লাকনৌ। পুক্লিংনা চেনথোকপ্রবদি, নংনা মসিবু বিন্দু অন্থুমক্তা হুম্না পুন্নকপ ঙমদ্রবদি; মসিবু মতম খরদং কোয়হল্লু। মসিনা মকম পুম্নমক্তা কোয়চোং চোংউরবা মতুংদ মশামক্ত লৈতারক্কনি।

ব্রাহং—তেংবান মপুনা তাবা পামদ্রবা ফাওবদা ঐখোয়না করিগীদমক ধ্যান তৌনবা মতম কাইখোক্কদৌরিবনৌ?

পাওথুম—পুন্সিগী পন্থুংদি ইশাবু শকথঙবা নত্রগা লাইগী র'খল পাঙ্গল ওইবা মওংবুনি। তেংবান মপুবু শকথঙজবা অসিতনা ঐখোয়গী অব্রা-অনা পোকপ, অহল ওইব মতম অমসুং শিব পুন্নমকপু লৈহন্দবা ঙমই শকথঙবা হায়বসি তেংবান মপুদ তৌব

ধ্যানগী মতেংনা ফংবা ওমই। অতোপ্প লম্বী লৈতে ঐগী চান্নরব য়াম। মরম অসিনা কনাগুম্বনা ধ্যান পাওথোকপদবনি। লাইনা ঐথোয়দ চীরোন তৌই লাইশোন্নচিংব শক শোন্নবা, মরমদি ঐহাক অসি ঐথোয়গী পুক্নিংশিংদ য়াখল থন্নবা পুথোকপা ওম্বা অমনি।

য়াহং—ধ্যান তৌরিঙৈ মমুংদা লাইগী মতেং ফংবা ওম্বা ?

পাওখুম—হোয়। নংগী থমোয়দ ওাল্লিব তুংদ হিংলক্লিবশিংন ওাইরি, তিংথোক্লব মথুৎশিংন পুকচেল শেংন লাই থাজবশিংবু কোন্নবা।

য়াহং—মুংদাংদ চাক চাব মতুংদ ধ্যান তৌবা য়াব্রা ? ময়ুম পাল্লবা মী অমনা মুংথিলগী মতমদ অসুকী মতীক চিল্লি মতুদি মহাক্না ধ্যান তৌনবা মতম সুকফং ফংদে ?

পাওখুম—অহিংদ ধ্যান তৌবা, অনীশুগা খুৎফম অমা ওইন য়াম্নমক দরকার ওই। নংনা অহিংদ মতম চপ চানা ফংব্রবদি তুমলমদাইদ মিনিট থরদং হায়বদি মিনিট তরা নত্রগা তরামন্ডা ফাওবা ধ্যান তৌবা য়াই। অসুম তৌতুনা থবায় শেংবগী থবক হেনগৎহনগনি। থবায় শেংবগী থবকশিং অসি মমল য়াম্নবা পোৎনি নত্রগা মমল নাইদব লন-থুমনি। অতুগীসু মথক্ত অহিংদ ফাওবা মঙ মঙবা য়াখলবু মাওহনবা ওমগনি।

য়াহং—তুমিন্ন লাই-শোনবা অমসুং চপ য়ু না নীংবগী মরক্তা থেন্নবা করিনো ?

পাওথুম—তুমিন্ন লাইশোনবা হায়বসি তাইবংপান মপুগী মিংথৈবু হন্ন হন্না শোনববুনি। চপ য়ুংনা নীংব হায়বসি লাইগী অমত্ত ওইব য়াথলগী লেপ্তব ঈচেলনি। নংনা ওম নমঃ নারায়নায় শোনব মতমদ মসি বিষ্ণু মন্ত্রগী অরোনবা লাইশোলনি। নংনা মোইবুং, চক্র, গদা অমস্তুং থম্বালনা বিষ্ণুগী মখুত্ত লৈত্তেংব, মাগী নথাংশিং, কোক্কী লন্থপ মাগী নাপু মানবা মচুগী, মুগাগী পিত্তমভন্ন অসিনচিংববু খল্লি, মসি চপ য়ুংনা নীংবনি। পুন্নমক্তা উব, পুন্নমক্ত থোৌবা অসিনচি বা লাইগী মশীক মঙালশিংবু থনবা মতমদা মসিবু চপ য়ুংনা নীংবা কৌই।

রাহং—খুৎলোযব পাম্বৈশিংন করম্না চপ য়ুংনা নীংগনি ঐঙোন্দ তাকপিয়ু?

পাওথুম—অচিকপ কা অমদা থোংগ্রাই চন্দুনা ফমউ, কোক, ওক অমস্তুং যাংলেন শিন ফমউ। মিং খুমজিল্লু। খল্লু মহুদি য়াম্না ঙানবা ন্নুমিং অমনা নগী থম্মোয় কাশিদ ঙাল্লি। বিষ্ণুগী অয়েকপা শক্তম অনবু পম্বালগী মযায়দ থমউ। লাই অহু হৌজিক অঙানবা ন্নুমিংনী মযাযদ থমউ। শোল্লু মাগী মন্ত্র "ওমঃ নমঃ নারায়নায়" পুক্রি দা অমস্তুং কোক্তগীন তোন ফাওব নংগী থম্মোযদ মাগী শকফমবু পুক্লিংনা যেংউ, মাগী মখুৎনা পায়বিবা খুৎলাইন-চিংবদা য়েংউ। ততোম্ন তাইবংপানগী য়াখল থনগন্নু।

রাহং—ঐনা চপ য়ুংনা নীংলিঙৈদ ঐগী কোক লুমথবকই মসি করম্না কোকনি?

পাওখুম—কোক্ত হৈগ, থাও তৈয়ু অতুগা অইংব ঈশিংনা ইরুজৌ। ধ্যানগীদমক ফমদ্রিঙৈ মমাংদ কোক্ত ঈশিং অইংবা য়ৈয়ু। থুনমক ফরক্কনি। পূক্নিংগা মুক্লা শায়গনু।

বাহং—তোখাই তাব হায়বসি দরকার ওইব্রা?

পাওখুম—তশেংনমক দরকার ওই। মসি হায়নিঙাই লৈতনা ফবা মচাক অমনি।

বাহং—ঐনা কয়া কুইন তোখাই তাত্নুা লৈগনি ?

পাওখুম—চহি অহুম মপুং ফান।

বাহং—ধ্যানগীদমক অচিকপা মফম খরা ঐঙোন্দ তাকপিবা ঙম্মুা?

পাওখুম—ঋষিকেশ, হরদ্বার, কাসিক, উত্তরকাশি, বদ্রিনারায়ন বৃন্দাবন, মথুরা, অযোধ্যা নত্রগা কাশ্মির।

বাহং—মপুং ফাবা পুন্সি অমগীদমক, ঐ ইশামক্লা করম্না থৌরাংজগনি ?

পাওখুম—নংগী লৈরিবা লন—থুম, নচা নশুদা য়েন্থোকউ। য়েন্থোকউ। মশাগীদমক্তা অসিগুম্ব পুন্সি ওইনবগীদমক থর থমউ। শরুক অমনা লেম্না য়েন্থোকখো। ঋষিকেশতা লাইশং অমা শাও অমম্লুং মতুদা লৈয়ু। নংগী নচাশিংদ ঈ পাও থাগনু। অতুদগী ধ্যান তৌ। নংগী পুক্নিংনা হৌজিক শান্তি ওইন পোত্থারকপগা মসিবু খুদক্ত তৌ। থবকশিং অসি য়াংশিন্ন তৌগদবনি।

বাহং—ঐনা উত্তর কাশিদ লৈরিঙৈ মতমদ ঐগী অফব থৌদাং লৈরমই। ঐনা সাধনা তৌজরবসু হৌজিক মথোয়বু ঐনা মাঙ-হল্লে। করিগীনো? করম্না ইশামকপু হায়গুম্না কাখৎহনগনি?

পাওখুম—তাইবং পুকচেল চেনবা মীশিংগা শম্নরুবসি খুদক্ত পুক্লিংবু পাঙ্গল শোম্থহল্লি। ভাবন দোলান শাগৎলকই। পুক্লিংন মীতৌ তমললকই। ফত্তব, অকে-অমৌগী হৈনবীশিংবু য়োকথৎলি। ফত্তবা মরূপ মপাংশিং অমসুং ফত্তবা কাণ্ডবুশিংন হৈনবীশিংবু য়োক-থৎলি। ফত্তবা মরূপ মপাংশিং অমসুং ফত্তবা কাণ্ডবুশিংনা অকিবা ফংবা শরুক অমা লৌরকই। অতুগা তমথৎলিবশিংগী পুক্লিংদা ফত্তব রাখল পোকহল্লি। চৎনত্রবা থাকশিংবু হেনগৎহল্লি। ঐনা নংবু উত্তরকাশি তাম্না হূম্নমুক খুদক্ত চৎলু হায়গনি। মিনিট অমা ফাওবা থেংথরগনু। চীঞ্জাক্কী থাইদগী মচি ওইবা শকক্লা পুক্লিংবু শেমখিবা মবম্ন মসিন মচিগুম্ব ফংখিবা মীশক অতুমক্তা নপচ তাংজে। কনাগুম্বগী মখা কা হেন্ন পোনগনু। নীংখা তম্বা পুন্সিদা হিংউ। নং নশামক্কী হোৎনজমন্দা থাজো।

(iii) অথোয়বা রাখল শক্তিদগী ফংতুনা থওবা

রাহং :—সমাধি হায়বসি কবিনো?

পাওখুম—মসি তেংবান মপুগা অমত্ত ওইব মতৌবুনি।

রাহং :—করম্বা মখলগী সমাধিবু তুকরাম, রামদাস, তুলসীদাস অমসুং অতোপ্প ভক্তশিংনা তৌখিবগে?

পাওখুম—সবি কল্প সমাধি।

রাহং—সবি কল্প সমাধি ফংলবা মীওইশিংদ করিগুম্ব বাসনা লৈব্রা?

পাওথুম—লৈতে।

ৱাহং—মখোয়গী মওং শন্দোক্লা তাকউ ?

পাওথম—মশক থওনৱবা ভক্তশিং অসিনা লাইগা অমত্ত ওইখি। তৌইগুম্বস্সুং মখোয়না অপাবা মাইথুম ফি অমগী মতেঙন মখোয় মশাগী ওইবা মতৌবুস্সু থমলমই। মখোয়না লাইগী মতীক পুম্নমক চেল্লমই। মখোয় তাইবংপানগী অৱা-অনা পুম্নমক্তগী মপুং ফানা নানথোক্লবনি। মখোয়না লাইগী মুংঙাইববু যংলমই। মখোয়না মখোয়গী পীনহৈব থবক কা লোয়নননা পাঙথোক্লম্মী।

ৱাহং—নির্বি কল্প সমাধি হায়বসি কবিনো ?

পাওথুম—মসি তেংবান মপুগা লোয়ননা অমত্ত ওইবা শক-ফমদা অহিংব থৱায়গা লৈমিন্নবা অথোয়বা ৱাখল থৌনাগী মতৌ অত্নবুনি।

ৱাহং—মহাসমাধি হায়বসি করিনো ?

পাওথুম—মসি নির্বি কল্প সমাধিগ মান্নে।

ৱাহং—তূরীয় হায়বসি করিনো ?

পাওথুম—মসি কনাগুম্বনা মশামক্কী শকফমদা নত্রগা লাইদা পোথাহ্ননা লৈবা সমাধিগী মতৌবুনি। মসি অথোয়ব ৱাখল থৌনা মওংনি। মসিদা কনাগুম্বনা লাইগী লৌশিং তাল্লি।

ৱাহং—মসিবু করম্না ফংগদগে ?

পাওথুম—অচুম-অৱান, অপাম্বা নত্রগা পুক্লিংগী মতেঙনা।

ৱাহং—সমাধিদা করম্না য়াঙশিনগনি ?

পাওখুম—সমাধিদ য়াঙশিনা নিংলবদি মরুপ মপাং মরি মতা-মচিংবশিংগী মরি পুম্নমকপু ককথৎলু। কনামত্তুদ পাও চৎকনু। খা অমা চুপ্প লৈশাংশিংন য়া ঙাংদন্না ওইমু। নথন্তু লৈয়ু নথন্তু চৎলু। মচি ওইব চৈঙ্গাক চাও, ঙমজন্নবাদ শঙ্গোমতমক থল্লগা হিংউ। অয়োবা ধ্যান দা চংশিল্লু। লুনা লুম্নু। লেপ্তবা থবক চথৌ। সমাধিদ তিনখিব ঙমগনি। অচেৎপা ওইয়ু। বাখল শিজিন্নৌ। পুক্লিংগা অকনবা লান থেংনগনু। পোখাউ। লাইগী বাখলশিংবু পুক্লিংদা তপ্প চেনশিলহল্লু।

বাহং—মসিনা নির্বি কল্প সমাধিদা চঙবা ঙম্বা তশেংনমক ওইরব্রা অমসুং থাক অসিদা তাইবংপানগী থবকশিংদগী নানথোকপ ঙমলব্রা ?

পাওখুম—মসি তশেংনমক ওইথোকপনি। নংনা মুংতিগী পুং তরুক চুপ্পা ধ্যান তৌরবদি নির্বি কল্প সমাধি ফংগনি। নথন্তু চাং য়েংজৌ অতুগা উগনি চাংথোকপা, মিহৌবা, অপাম্বা অমসুং অতোপ্পদা তাংজ খোঞ্চবশিংগী মরু ওইবা মথল মথা পুম্নমক্কগী লাম্থোক্লবনি।

বাহং—ঋষি শাস্ত্রেল তৌতুনা খা থন্না সমাধিদ লৈবা ঙম্বা যোগী লৈব্রা ?

পাওখুম—লৈতে।

২। ধ্যানগী পাম্বৈ অমসুং কান্নবশিং

(I) কনসেনট্রেসন য়োবা অশম্বা লম্বী

ৱাহং—কনসেনট্রেষনগীদমক খাইদগী শম্বা লম্বী করিনো ?

পাওখুম—তাইবং মপুগী মিং লোম্না শোনবা অমসুং হায়রিব-শিগা মরি লৈননা 'পুক্লিংদা থমগদব যাম্না মরু ওইবা ৱাফম অমদি অসিনি। মতুদি মপুং ফাবা কনসেনট্রেষন হাযবসি নোংমদা হেক্তা ফংদে, কৈদৌউদসু নীংবা কাযরোইদবনি অদুগা হোৎনবা থক লেপলোইদবনি। চীং লেম্মু। খাঙবা কল্লু। পুক্লিংনা কোয়-ডাওনরবসু নশামক্লা ৱাব তৌগনু। চাং নাইন লাই ধ্যানগী পুংফম নানথোকহনগনু। তপ্প তপ্পা পুক্লিং মশা মথন্তনা তে বান মপুরোমদ চঙশিনগনি অমসু, মসিন অমুক্তদ তে বান মপুগী অশীর্ব্বাদপু ফংগনি অমসুং মসিবু কৈদৌউদসু নীকহনবা ঙমলোই।

(ii) লাই মুহূর্ত্তদা ধ্যান তৌবা

ৱাহং—লাই মুহূর্ত্তদা ধ্যান তৌদুনা তমহৎলিবশিংনা হংবা য়াবশিং করি করিনো ?

পাওখুম—লাই মুহূর্ত্তদা পুক্লিং অসে ঈং-চীকই অমসুং তশেং তশে ই। মসিনা নানথোকই তাইবংপানগী বাখল, অৱা অনা অমসুং লাংতক্লবদগী। পুক্লিং অসে অঙৌব চেবাং অমগুমই অমসুং হায়নিং-ঙাই লৈতনা তাইব পানগী থবকশিংদগী নানথোকই। তাইবংপানগী ওইবা লৈঙ্ফেনবশিংনা পুক্লিংদ চংদ্রিডৈ মমাঙদা মসিবু য়াম্না লাযনা মতমসিদ কাখৎহনবা ঙমগনি। হেম্নমূক হাযরিবা পুংফমশিদনা মফমসিদা অশেঙবনা লৈতেংই। চরাংনবা লৈবোই অমসুং কা তেম্মা নিল-খাংলোই মপান্দ।

(iii) ধ্যানদা মায় পাকপা'

ৱাহং—চহি তরুক চুপ্প হোৎনরবস্থু ধ্যান-দা মায় পাকপা ঙমদ্রিবসি করিগীনো ?

পাওখুম—নংনা চিত্তশুদ্ধি ফংব ঙমদে।

ৱাহং—করম্মা ঐনা চিত্তশুদ্ধি ফংই নত্রগা ফংদে খঙব ঙমগনি ?

পাওখুম ঃ—ফিস্নুং হকচাংগী ৱাখলশিং, তাইব পানগী অপাম্ব-শিং, শেংদবা ৱাখলশিং, ফিস্নুং হকচাংগী শেংদবা ৱাখল, অশাউব, কান্নদব, কল্লক কঞ্জাওবা, ইশাগী মা ওইনব ৱাখল, মিঠৌব, য়েংথীব অসিনচিংবা অসি চিত্তশুদ্ধি ফংনবগীদমক পুক্লিংদা লৈহ-ল্লোইদবনি। হকচাং কায়াংকী পোৎশিংন শুক্ষৎপত্থু য়ারোইদবনি। মকনাইদবা অমস্তুং মতম কুইনগী বৈরাগ্য ফংগনি। মঙালশিংদা ফাওবা ফত্তবা ৱাখল খন্দুনা নশাবু মাঙহনগনু। তেংবান মপুগী মতিক ময়াই হায়বদি থৌজাল, মীনুংশি, ঙাকপীহৈবা হরাউ-তয়াম্বা অমস্তুং পুক্লিং থকচানবা অমদি অশেঙব ময়ায় পুম্নমকপু নপুং চনগনি। মখোয়শিং অসি শুদ্ধি ফংবদা উৎলক্কদবা থুদনশিংনি।

ৱাহং—চিত্তশুদ্ধি ফংনবগীদমক মী অমনা কয়া শাংনা চথ-গদগে ?

পাওখুম—মসি মীতুগী হোংব নাইবা শকফমগী অমস্তুং হোৎনবা চাংগী মখা পোল্লি। মহাক্না খাইদগী ফবা মী মথল ওইরবদি থা তরুক্তুং পুক্লিং লুবদা ফংবা ঙমগনি। মহাক্না ময়ায় ওইবা মী ওইববদি চহি তরুক চংবা য়াই।

(iv) তাইবংপানগী রাথল অমসুং ধ্যান

ৱাহং—চিত্তশুদ্ধি ফংলবা মী অমনা কয়া কুইন খোয়শাউনবৱু নমথগনি ?

পাওখুম—অচৌবা সহর অমদা মুমিদাং পুং নিপালদা চরাংনবা খোঙ্গল লৈ। মুমিদাং পুং মাপল দা লাওবা অসুম অসুম হন্থরকই অমসু মুমিদাং পুং তরামাথোইদগীদি সুকলাও লাওত্রে। অহিংগী পুং অম তাবদদি মযম খুদিংমক ইং চীকই। অসুম ওইজনবসু যোগ থৌ-রমগী অহৌবদা মশিং থীওমনবা কয়া পুক্লিংন লৈ। পুক্লিংদা খোয়রাং খোয়শাওনবা অমসু চরাংনব য়াম্না লৈ। তপ্প তপ্পা ঈথকশিং অসিবু লাকশিনগনি। অরোয়বদা পুক্লিংগী তাংথক পুম্নমকপু খুহুম চনগনি। অতুদগীদি মপুং ফানা ঈং-চীক্রুনা মুংঙাইগনি।

(v) সমাধিদা চঙবা পোৎশক

ৱাহং—সমাধিদা করম্না খুমাঙ চাওশিনগনি ?

পাওখুম—মরুপ অমসুং মরি মতাশিংগা লৈনবা মরি পুম্নমক ককথৎলু। কনাদসু ঈ-পাও তমগনু। ৱা ভাংদনা হিংউ। নথন্ত লৈয়ু, নথন্ত চৎলু। ৱা শুকঙাং ঙাওগনু, মচি ওইব চীঙ্গাক চাও, ঙমজ-রবোইদি শঙ্গোমতমক থক্রুনা হিংউ। অয়োবা ধ্যানদা চোংথো। য়োন লাই নীংউ। লেপ্তনা হোৎনৌ। সমাধিদা তিন-থিগনি। অচেৎপা ওইয়ু। চুম্না থল্লু, পুক্লিংগা মুরুগনু, পোথাউ, লাইগী ৱাথলশিংবু পুক্লিংদা তপ্প তপ্পা চেনশিলহল্লু।

(vi) মপু হরি অমসুং কনসেনট্রেষনগী পোৎশক

ৱাহং—হরিদা ধ্যান করম্না তৌগনি ?

পাওখুম—পুক্নি.গী ওইন নপুক্নিংবু ম গী খুয়া থম্বালদ লেঙদন লৈহল্লু। অতুদগী পুক্নি বু মাগী মুগাগী ফিজেৎ, মনিনা থাম্লব মাগী থবাক, পাম্বৈ'ম ফাবিশিং, নথাং, কোক্কী লুহুপ অতুদগী মখুৎকী মোইবুং, চক্র, গদা, থম্বাল অমস্তুং অতুদগী মাগী খুযাদ উংহল্লু।

ঝাহং — কদায-ঝাইদা পুক্নি না নীংগনি?

পাওখুম—থম্মোযগী থম্বালদ নত্রগা পিশুম অনি কাবক অহাং-বদা হৈনবী অমস্তুং অপাম্বগী মতুং ইন্না।

৩। থরায় শেংবদগী ফংজুন খঙবশিংগী মতৌশিং

১। সহজ সমাধি হাযবসি করিনো? মসিগা নির্বি কল্প সমাধিগা লৈনব মরি করিনো?

২। সহজ সমাধিদ স্বতঃ ম হাযব স্ববনা লৌবিব শরুক করি-নো? তাইবংপান অসি সহজ সমাধিদ হিত্রা?

৩। রামকৃষ্ণনা হাযবমই, মতুদি মীনা নির্বি কল্প সমাধিদ চঙলব মতুংদ নুমিৎ কুন.াংথোইনিতমক হিংই। মসি অচুম্বা?

৪। কনাগুম্বন সহজ সমাধিদ মু ঙাইব ... ... প ওইব মতমদ করিগীদমক্ত নির্বি কল্প য.নবগীদমক ... নথিবনো?

পাওখুম—

সহজ সমাধি হায়বসি সমাধিবু "শন্দোক্ক" তাবপা অমনি।

মসিন নোংমগী পুং ২৪ লোয়নমকপু মতমদত নত্তনা অতৈবুনু কুপশিল্লি। লাইগী অশেংব মশক মমিং শেংদব মতৌ, মুংবু শকথঙব হায়বদি মী মশান মক্ষম থুদিংদ লৈব অথোযব মশক অদু নত্তন অতৈবু খঙদে। অদুগ থুদিংমক সহজ সমাধি ফংনবা হোৎনরিব সমাধি অদু-দগী মু গী ওইনা হোৎনরকই। সহজ হায়বসি মহৌশাগী ওইববুনি। মাঙওইনব রাথল, তাইবংপান অমসুং কনাগুম্বা হকচাং লৈচীলগী অপাব মরোল অমনা খনব মিংশেল মপাক অমগুম্না মশক উৎলকই, মসি ফাওদোক্তুনা উব ঙমগনি, তৌইগুম্বসুং মিংশেল মপাকশু নশামকশু উগনি মবমদি খল্লিব মনিল অদুগীদমক খজিক্তুং হাই-দোক্লবা হোৎনব নত্তনা মিংশেল মপাকসিমকপু ফাওদোক্তুনা উগনি। মশেল মরাংগী শকক্ষম অমনা কনাগুম্ব অমবু মহাক্ত মসিদ উরবদি শুম্নাৎন ঙক্কনি। মহাক্ত ঈশিং মানব শকফম্বু থাজবতনা মরম ওইদুনা তশেংব ঈশিং ওইনা উগনি।

সহজ সমাধি ফংলবা যোগী গী মশাদা মশাগী মাঙওইনবগী মতীক রাথল মচা অমত্তং লৈ। মসিন মাবু ফংদুনা খঙনবা ১সুং থবক শুনবা হিংব ঙমহল্লি। তৌইগুম্বসুং, মহাক্ত রাথল থোনা ওইবদা মরা তাখিব মরম্ম, মহাকপু হিংদুনা খঙব লৌশিং অমসুং নোম্বা থোৎপনা শোকহনবা ঙমদে।

অশেঙব থবায়দগী ফংদুনা খঙবশিংগী মতৌশিং

(i) মশাদগী থোরকপা নুংশিবা মনম

কনামত্তন মশাদগী সমাধিদ লাক্লবা লান থেংননিংদে; মসি

মশা মথন্তগী ওইব লম্বী অমনি। যোগীনা মাংজৌননা শেমশাগ্রব লান থেংনব অহু ফাওব মশাবু য়োক্লব শেম্বনি। মাঙওইনব অশেঙব ৱাখলগী অৱানব লাংবু ময়ায় কাক্ষম থোকপনি হায়ন লৌকদে। অসিগুম্ব লৈখা তাব অসি কয়া য়ামদ্রবস্থ, ঐখোয়ন অসিগুম্ব থবকশিংবু শেৱান্নৱা ঐখোয়গী লীচং লাইরিকশিংদগী তৌজমন মাঙহনবগুম, পাক্কদ্রবস্থ লাম্ন লৌকদে। কৃষ্ণন মসিবু মাগী গীতাদ হায়বগুম, মশাগী ফিভম অসিবু পুন্সিগী হেক লোইফম ফাওব থমল-বদি কনাগুম্বনা নির্বি কল্প সমাধি ফংগনি।

মশানা লাইগী ৱাখল পাঙ্গল মতৌ অমা ওইবনা, যোগীনা মশামকপু লোক্ সঙ্গ্রহদা পাঙ্গল থোক্না জগোয় শাই। ইশাগী নত্তব থবক অমস্থং তাইবংপানগী ওইবা মুংশিব হায়বসিদ, তৌজ-মলস্থ থুনা মাঙহল্লি। অহুগা অথোয়ব পল্লুংফমদা য়োশিল্লি। মতম অমত্তদ অৱাঙব মশাগী ফিভম য়াম শোকথবক্লফাওবদ ঙাকথোকপা ঙমই।

(ii) সমাধিদগী ফংহুনা থঙবশিং

ৱাহং—সমাধিদগী ফংহুনা থঙবশিংদি করি করিনো?

পাওথুম—সমাধিদ ফংহুন থঙবশিংদি থাবদা ৱাত্তুনতা তোক্কনি। মপুং ফানা শেংদোকপা ঙমলোই। চু চাক্লব মী অমনা চুগী মহাংবু অতোপ্পদা হায়ব ঙমদবগুম যোগীনা মাগী ফং-হুন থঙববু অতোপ্পদ ফোংদোকপ ঙমদে। সমাধি হায়বসি যোগী অমনা ৱাখল লৌশিং ওইনা ফাওরকপা ঙম্ব ফংহুনা থঙব

অহুবুনি। সমাধিদ যোগীনা লেপনাইদব মুংঙাইববু ফংহুন খঙই অহুগ অথোয়ব লৌশিংবু ফংহুনা খঙই।

য়াহং— মথং মথং ওইন ঐথোযন সমাধিদ করি উগনি নত্রগা ফংহুনা খঙগনি ?

পাওখুম— সমাধিগী খোঙথাংশি অসি যোগ মখল অহুগী মহু ইন্না নান্নদে। ভক্ত অমন ভাব সমাধি অমসুং মহাভাব সমাধিবু শক্তোক্লব পুক্নিং অমসুং থাজবগী মতেঙন ফংনৈ। রাজ যোগী অমনা বাখল লাকশিনবক্না সমাধি ফংনৈ। জ্ঞানী অমনা ..তম চুপ্পদ মুংঙাইব, মনুং ফাওনা মুংঙাইব, বাখল লৌশিং, ... চুপ্প মঙাল অমসুং খদিংমক্ত মুংঙাইব ফংবা ঙমই। মহাক্ন খঙব খঙদবা থৌশাদনা লেপনাইদব বাখল পাঙ্গল অমসু লেপ্পাইদব মুংঙাইবগী ...কপু অপাম্ব, অমঙ্গ, অহাঙব, লেপ্পাইদব থাকশিংগী মতেঙন ...। জ্ঞানী যোগী অমনা সমাধিদ মতম পুম্বদা লৈ। মাগীদি সমাধি মশামক্ত নত্রগা সমাধিগী মপান্দ হিংব ... থ ...।

(iii) নৈনবা অমসুং অথোয়বা রাখল থৌনাদগী ফংহুনা খঙবা

য়াহং—নৈনবা অমসুং ধ্যানগী মবক্তা খেন্নবা করিনো ?

পাওখুম—নৈনবা হায়বসি কনাগুম্বনা খঙজিল্লগা খন্দোকপা য়াখল...। ধ্যান হায়বাসনা লাইগী বাখল অমবু নত্রগা পুক্নিংদা নীবা লাইবু পুক্নিংদা অম্মুম্মক খন্নবুনি। নৈনবনা ধ্যানদা ফল পী। ধ্যান ...ৗব ঙমহল্লি। ধ্যাননা সমাধি শোই।

বাহং—নির্বি কল্প সমাধিদা কনাগুম্বনা নীংলকপা থুগাইবা ঙম্ব্রা ?

পাওথুম—হোয় ঙমই।

বাহং—সমাধিদা লৈবা মী অমবু অতোপ্পশিংনা শিবা অমসুং কাম্নত্রবগুম্না লৌনরিগসি অরানবরা ?

পাওথুম—নির্বি কল্প সমাধিদা লৈবা যোগী অমবু অতোপ্প মপাম্ছোংগী মীওইশিংনা শিরবা অমসুং কাম্নত্রবগুম্না লৌরবদি অরানবনি।

বাহং— ধ্যান অমসুং লাই লাৎপগী মরক্তা খেন্নবা লৈব্রা ?

পাওথুম—লৈ-স্ব কৎপা, ধুপ থাবা, লাই ঙিনগী মিং শকশোন-বা অসিনচিংবনা লাই লাৎপনি। ধ্যান হায়বসিনা লাই নত্রগা থবায়গী অমত্তা ওায়বা বাখলগী লেপ্তবা ঈচেলবু য়োক্তুনা থম্ববুনি।

(iv) ফংহুনা য়োকপা অমসুং খঙঙমদবা অঙকপশিং

বাহং—মী খরনা হায় মখোয়না ধ্যান তৌরিঙৈদা মঙাল উই অমসুং অকাবা খোঞ্জেল তায়। মখোয়সি চুম্ব্রা ?

পাওথুম—মখোয় অসি অনীংবগী অহৌবা তাংককী থুদমশিং-নি। চুমই।

বাহং—নির্বি কল্প সমাধিগী মতৌ করম্না তাকনি ?

পাওথুম—মসি তাকপা ঙমদে। মসি কনাগুম্বা মশামকী থবায় শেংবদগী ফংহুনা খঙবা মতৌ অহুনি। মসিবু তাক্লবা বাহৈ লৈতে। মসি অখোয়বা ঈং-চীকপা অমসুং মুংঙাইববু ফংববুনি। কনাগুম্বনা চু নত্রগা হৈতুপকী মহাও হায়বা ঙম্ব্রা ?

ঝাহং — অছু ওইরবদি অরোয়বদা সমাধি অসিবু করম্না ফংগনি ?

পাওখুম— নংগী থম্মোয় শেংদোকউ ধ্যান তৌ। নংনা সমাধিবু ফংগনি।

ঝাহু —খঙঙমদবা অঙকপা ঙৈরবশিং নত্রগা মহৈ হৈরবশিংনা ফংহুনা খঙববু তাকল্লমলিবসি অচুম্বনি হায়না ঐখোয়না কবম্না খঙগনি ?

পাওখুম— মখোয়গী ঝাহৈদ মযায অমা ম্যাওই। মখোযগী মরি ঝাংথংহনবনি অমসুং অনৌবা ঝাখল পীবনি। মখোয়দি মতম থুদিং ঈং—চীকই, হরাওই, ভুংঙাই। মখোয অপাম মীহৌ, করাম চাওব, অশাউবা, অপাম-পামদবশি দগী লাম্থোক্লবনি। মখোয়গী ফংহুনা খঙবা লৌশিংগা লাইনিংবশিংনা তাক্লম্বা গীতা অমসুং উপনিষদকা মান্না ঝাংমিম্নববনি।

ধ্যান যোগ

১।   তোঙান তাবা অমসুং ধ্যান

য়ুম পান্না পান্না তাইবং মী অমগী শীন্নাগা লোয়ননা সাধনা তৌহুনা থবায়বু শেংনা ফংখিবা নিংথৌ জনকনচিংবা কয়া পোকখরে। গীতাগী মরু ওইবা পাওতাকতি তাইবংপান অসিবু মুংপান তুনা খঙববুনি। মসি অচুম্ববক্তি, থোম্বাং শেংত্রবদি ওইথোক্তবনি। মসি পাঙথোকপদগী হায়বনা হেন্না লায়। জনক কুম্বা কয়া অমা পোকত্রবরা? মীওইশিং অসিনা অশেংবমক্তী যোগগী মশক ওইরমই। মসি অয়াম্বা মীগীদমক্তদি সুকওই ওইথোক্তবনি।

যীশুনা চহি ১৮ চুপ্পা মফম খঙদনা মঙ মঙখি। বুদ্ধনা উমংদা চহি ৮ চুপ্পা নাইতোম চংখি। স্বামী রাম তীর্থনা চহি অনীগীদমক উমংদা (হিমালয়) মীগা উন্নদনা লেনখি। শ্রীঅরবীন্দনা তম্বী মচুদি কনাগুম্বনা মশানা তৌগদবা মথৌবু মশক খঙগদবনি। তৌইগুম্বসুং মহাক্ত মশামকপু চহি ২০ চুপ্পা কা অমদা থোঙ লোনশিন্দুনা লৈগদবনি। মী অয়াম্বনা সাধনাগী মতুংদা তোঙান তান ছিংখি। তাইবংপান অসিদা অহৌবা অমা শেম্বা ঙম্বা তাই তৌইগুম্বসুং নংনা থরদং চাউথংলকপা মতমদা থবায় শেংবগী ঈথক ঈপোমশিং অমসুং অচীকপবু ফংবা মতীক চাবা মফম অমদা থুমাং চাওশিন্নবা থবকশিংগীদমক্ত নশামকপু মথৌ শঙগদবনি।

মী অয়াম্বনা লৈরিবা নীংবগী পাঙ্গল অসি মখোয়গী লীচংকী থকসি খাসি নাইবা নত্রগা নাইদবা অমসুং নগা ওইরিঙৈদা স্কুল কলেজশিংদা তম্বীরক্কবনা মরম ওইহুনা অমসুং পোৎশক্কী ওইবা থাখলশিংদা লুপশিনখিবনা মরম ওইহুনা মখোয়গী নীংবগী পাঙ্গল য়াম্না শোক্সখি, মখোয়গীদমক্তদি চয়োল থরা নত্রগা চহি থরা তোপ্পা লৈহুনা, অকনবা জপ অমসুং য়ৈখায় থিনগাই লৈতবা ধ্যান চথবা হায়বসি দরকার ওই।

কোঙ্গোলগুম্বা ঈহুলশিং মশক ওইবা পুক্লিংগী মশেক, লিং-জেল অমসুং মিহুল থাহুলশিংবু রা ঙাংদনা ধ্যানগী মতেঙনা অসুম অসুম ঈংহল্লু। নংনা লেপ্তবা অমসুং মঙং তাবা থোরমগী মতেঙনা পুক্লিং থাখলশিংদা অনৌবা ঈনোৎ অমা হাপকৎলু। নংনা নংগী তাইবংপানগী হৌনশাবু তেংবান মপুগী হৌনশাদা মপুং ফানা মশক হোংহনবা ঙম্মু। নংনা থোপ লৌশিংগী লীথুপ, থোপ লৌশিং মরিন্ ওইবা ঈচেল, তোংশা, ঈথক ঈহুল, মিহুল থাহুল অমসুং লিংজেলশিংবু মপুং ফানা লাকশিনবা ঙমহুনা ধ্যান তৌ।

হিংলিঙৈদা মখোয়গী মশাশিংদা মথৌ শিন্নহুনা মখোয়সিদগী পোত্থারবা, মখোয়না অক্সা অপুন লৈত্রবা তাইবংপান অসিদা মি-পাল তাংত্রবা মীগুম্না চহি মরী নত্রগা তোঙাম্না হিংবা ঙমগনি। অহুগা শেংদোক্লবগীদমক অমসুং ইশাবু শক খঙনবগীদমক ধ্যান অমসুং তপ তৌবা তাই। মসি অহেনবা মহৈ মশিং নত্রগা অবাংবা ডিগ্রী তম্নবগীদমক বিশ্ববিদ্যালয় অমদা চঙবগুম্বনি। তপ তৌবা

লোইরব মতমদা মখোয়না মশাগী লৌশিংবু ফংলবা মতমদা, মখোয়না থোরক্কদবনি অমসুং মখোয়গী লৌশিংবু শরুক য়াগদবনি অদুগা অতোপ্পশিংবু স্নুংঙাইহনগদবনি, মখোয়না ব্রা ঙাংহনবা, ব্রায়ী শাহনবা পাওদমহনবা নত্রগা মখোয়গী তৌবা ঙম্বা অমসুং মফম নাইবগী মতুং ইন্না থম্মোয়গা থম্মোয়গা ব্রায়ী শাবগী মতেঙনা অথোয়বা মশাগী লৌশিংবু হেনগৎহনগদবনি।

যোগগী ব্রাখল থনব অমসুং থব্রায় শেংবরোমদা ঙমলপ চৎপ ঙম্বা ময়ুম পাল্লবা মী অমনা তোপ্প। অমসুং চৌক্লা লৈবা মশাগী য়ুমগী মফম অমদা নত্রগা ছূটি মতমদা অশেঙবা তুরেল অমগী তোর্বানগী অচীকপা মফম অমদা নত্রগা মহাক্লা মতম পুম্বা সাধক ওইরবদি চহি চুপ্প নত্রগা মহাক্ল। থবক্তগী পোত্থারবা ওইরগসু চহি চুপ্পা ধ্যান তৌবা ঙমগনি।

নংনা ধ্যানগীদমক অচীকপদা পোৎথাবা পাল্লবদি, মপুং ফাবা সাধনাগীদমক থব্রায শেংবগী খৌরাংবা পোকপা য়ুম পাল্লবা অমা ওইরবদি, ইখঙ খঙহৌদনা, নংনা নংগী ইমুংগী মীগী মরি ককথৎনবা ঙমলোই। তাইবংপানগী মরি অমসুং ইশাগী লৈজবা ইরালশিংবু থংকক্ ককপা হাযর্বাসনা নংঙোন্দা পুক্নিংগী শান্থিবা চৈনা অমা ওইহনবা য়াই অমসুং নংগী ইমুং মনুংগী মীশিংদা থব্রায় ব্রাহনবা য়াই। নংনা মথং মথং ওইনা পুল্লিবা মরিশিংবু ককপা তাই। হৌগৎলকপগী ওইনা চহি অমদা থা অমা চুপ্পা তোঙান্না লৈবা অদুদগী মথং মথং মতম অদু শাংদোরকউ। অদুদগী মখোয়না থাইনবগী স্নুংঙাইতবশিং লৈরকলোই।

তমথৎলকপশিংনা অনিংবা, অপাম্বা, কন্নাম চাওবদগী নান-থোক্কদবনি। অসুম তৌবতনা মহাক্না লেঙদবা পুক্নিং অমা লৈগনি। অনিঙবা অপাম্বা অমসুং কন্নাম চাওবশিং অসিনা পুক্নিংবু মতম খুদিং পোৎথাহন্দে অহুগা ব্রাংহল্লি। মথোয় অসি শান্তি অমসুং ইশাগী লৌশিংগী য়েক্নবশিংনি। মহাক্না মশাগী ওইনা য়াম্না থক থমলোই-দবনি। মহাক্না মশাগী হিংবদা চঙদবা য়াদবা পোৎ অহুতমক থম-গদবনি। মাগী ওইবা পোৎ য়াম্না লৈরবদি, পুক্নিংনা পোৎশিং অহুবু মতম খুদিং থন্দুনতা লৈ অমসুং মথোয়বু শেন্নবগী থৌরাং অমসুং লৈ। তোঙাম্না লৈরিঙৈ মমুংদা ধ্যান দা থুনা চাওথৎপা পাম্বা মথোয়শিং অহুনা ঈ পাও থাদোক থাজিন পাঙজেল চে পাহুনা নত্রগা ইমুং মমুংগী মীশিংগী ব্রাথল তৌহুনা মকুপশিং অমসুং মশাগী পোৎশিংবু থনবা থক তৌরোইদবনি।

মশাগী অপাম্বা দরকার ওইবা হন্থহল্লবা মহাক অহুনা, তাই-বংপানগী শুঙ্কৎয়াইগী মচেৎ অমত্তা পক্ত্রবা, ময়েং তাবা অমসুং অব্রা অনা পোকপা লৈত্রবা ময়ামশিদগী নানথোক্কবগী অকনবা অপাম্বা লৈরব, থা কয়া চুপ্পা ব্রা ঙাঙত্রবা মহাক অহুনা নাইতোম তোপ্পা হিংবা ঙমগনি।

তমথৎলকপা অমনা তশেং তশেংব ওইগদবনি। লাইগী মঙাললা তশেং তশেংবা মঙাল ফাওব্বকনি। তশেং তশেংবা হায়বসি অপাম পামদা অমসুং কল্লক মিহৌ মাঙহনগ্রগা ফংগদবনি। মহাক্না অকীবা লৈতবসু ওইগদবনি। মসি খাইদগী মরু ওইবা থাক্নি। পাঙদবা নত্রগা কীগনবা তমথৎলকপা অমনা মশাবু শকখঙজবা হায়বসিদগী য়াম্না লাপ্পা লৈ।

তমখৎলকপশিংনা মশাগী দরকার ওইবশিংগীদমক শুংনাংবা পোকফদে। খুদিংমক লাইনা শীনবনি। খুদিংমক ইমা মহৌশানা হান্নবা শেমগ্রবনি। মহৌশা ইমানা মশামক্কী তৌগদবমকনি হায়ব-সিদগী হেন্না ফবা মওংদা মখোয় পুন্নমক্তা দরকার ওইবশিংবু য়াম্না চেকশিন্না য়েংশিনবী। দরকার ওইবশিং করিনো অমসুং মফম মতম চানা মখোয়গীদমক্ত করি তৌবিগনি হায়বসিদ মহাক খোইদোক হেন্দোক্লা ফজনা খঙলবনি। মহৌশাগী খঙঙমদনা ঙক্লবা লম্বীশিংবু খঙজিন্নু অমসুং অশিংবা ওইরকউ। ইমাগী মপুং ফাবা খোঁজাল, মতীক মঙাল অমসুং চানবী হৈবা অসিগীদমক মঙোন্দা তৌবিমল খঙবা উৎলু।

ফম্বী নত্রগা পুন্সি মহৈনা খোপ লৌশিং মরি অমসুং খোপ পাঙ্গলগী শরুকপু তেকখৎহল্লি। মাগী পুন্সিগী খোঁনাবু ফম্বী য়োকপগী ৱাশক অমসুং ওজাগী ময়ায় মন্নুংদা ঙানখোইবা ঙমহনা য়োক্তুনা থন্নবা মহাক্লা মতম শাংনা লেঙদনা ধ্যান তৌবা ঙমই। মহাক্তনা যোগগী কৈরাক কাবা ঙম্মী। ফম্বী য়োকত্রবদি থরায় শেংন চাউখৎপা হায়বসি ওইখোক্তে। ফম্বী য়োকপা হায়বসি য়ুম্ফম অহু-মক্নি। মসিগী মথক্তা ধ্যান অমসুং সমাধিগী অখোয়বা শবানবু শা-গৎপ ঙম্বা অয়াম্বা মীশিংনা পুন্সি মতীক অসিবু মাঙহল্লি। তশেং-নমক অচৌবা থরায় শেংবগী মরল অমা মখোয়না মমিৎ তাঙহনা অমসুং ময়ায় কাহনা অচুম অরান শকফম মাঙগ্রবা মতমদা সুংশিনি-ঙাইনিকো মখোয়গী লাইবক! মখোয়না যোগ ওইরকপা তশেংনমক সুকঙম ঙমলোই।

নংনা অনীঙবা অমস্থং লেপ্তবা ধ্যান চথত্রিরৈঙ মমাঙদা আসন চাং নাইনা তৌহনা নংগী নশাবু মপুং ফানা খুত্নম চনগদবনি। অচেৎপা মকম য়াওদনদি ধ্যান তৌবা ঙমলোই। হকচাংনা অচেৎপ ওইত্রবদি পুক্লিং অসিস্থ চেত্তবা ওইরকনি। পুক্লিং অমস্থং হকচাংগী মরক্ত য়াম্না নক্লবা মরি লৈনৈ। নশাবু খজিক্তং ফাওবা নীকহল্লোই-দবনি। মুংতিগী হোৎনহনা আসনশিংবু মপুং ফানা হৈজিনগদবনি। অশাবা শক্তম নত্রগা চী‌ংহম অমগুম চেৎকদবনি। হকচাং, কোক অমস্থং ঙক চুম্না থম্নবদি, য়াঙলেন শরূ তিংগনি, য়াঙগী শিংলি ফাওদোক্লুনা কুন্দলীনি অসে লেপ্তনা কাখৎলকনি। নংবু অতুম্বনা নমথবা ঙমলোই।

হকচাং কাযাৎ লৌশিংবু লৌথোকপগী থবক্তা নীংথিনা মায পাক্লবদি, নংগী মপুং ফাবা পাঙ্গল মথাদা লৌশিংশিং অসিবু থমলবদি নংনা অচৌবা সহর অমগী খাইদগী হেন্না মীয়াম তিনবা অমস্থং লাঙবা মকম ফাওবদা মপুং ফানা পোথাবা অমস্থং ঈং-চীকপা ফংব ঙমগনি। ইশাগী লৌশিং শিংনা মকম মরাঙ থঙত্রবদি লৌশিংশিং অসিবু লৌথোক্লবগী পাঙ্গল লৈত্রবদি, হিমালয়দ লৈবা অচীকপা লোকমুং অমদা ফাওবা পুক্লিংগী শান্তি লৈবা ওইথোকলোই। লৌশিং অসিবু অমস্থ পুক্লিংবু খুত্নম চন্দুনা থকশি খাশি নাইরবা যোগী অমনা অচীকপা লোকমুং অমদা পুক্লিং শান্তি ফংহনা মুংঙাইবা ফংগনি। লৌশিংশিং অসিবু অমস্থং পুক্লিংবু লাকশিনবা ঙমদবা অবা অনা লৈবা মী অমনা চীংগোল অমদা লৈব অচীকপা লোকমুং অহুমক্ত মহাক্না লৈজরবস্থ ভাবনা দলান শাবতমক ওইগনি।

মীৎয়েংবু নাতোন মতোনদ অচেৎপা ওইনা চুমথ্রিং থম-গদবনি ।

কৃষ্ণনা হায়রমই : "পুক্নিংবু অথোয়বা মশামক্তা লৈহন্দুনা মহাকপু কয়িগুম্বা অমগী থলহনবা তৌরোয়দবনি।" অতোপ্পা মীৎয়েংদি পীগুম অনিগী কারক্তা য়েংবা অসিনি। মসিবু গীতাগী পন্দুপ মঙাদগীনা কুনতরেৎ ফাওবদা তাকলমই। দৃষ্টি অসিদা মীৎ উইশিন্দুনা পীগুম অনিগী কারক তম্না মীৎয়েংবু থমউ। মীৎ পাঙথোক্লগা থবক অসিবু চত্থরবদি মসিনা কোক চীকহনবা য়াই। মিত্তা থুনাম্ব চঙ্বা য়াই। পুক্নিংগী লক্ষ্মেনবসু ওইরকপা য়াই। মিৎ ঙপহনগনু। হোৎনৌ তপ্প তপ্পা। নাতোন মতোন্দ নীংবা মতমদা, মথল মথাগী হুংশিবা মনম নমলকপা য়াই। অনীগী কারক্তা নীংবদা অরেপ্পন্থ ফংগনি। মসি থৌনা হাপ্পবা ফংহুনা থঙবা লৌশিং অমনি, থবায় শেংবগী লম্বীদা নংবু ইন-থৎনবা অমদি অথোয়বা মশক নত্রগা অথোয়বা হকচাং ওইনা লৈবা পোৎশিংবু নংঙোন্দা থঙহন্নবা ফংহুনা থঙবা লৌশিং অমনি। যৌগিক সাধনা লেপকনু। তেংবান মপুদা ধ্যান তৌবশিং অহুনা পীগুম অনীগী কারক্ত নীংবগুম নংঙোন্দা থ্বাইদগী চুম্বা মীৎয়েং অহু থল্লু।

পুক্নিংগী চাইথোকথ্রিবা মঙাল পুম্নমকপু থোমজিল্লগা পুক্নিংবু অমথক্তদা থলহল্লু। হয় হয়া পুক্নিংবু লৌশিংগী পোৎশক পুম্ন-মক্তগী লৌথোকউ। অহগা পুক্নিংবু ধ্যানগী বিন্দুদা নত্রগাময়ায়দা লেঙদনা লৈহল্লু। তপ্প তপ্পা পুক্নিংন নীংলকনি নত্রগা অমথক্তদা

খল্লকনি। খাংবা কনবা অমস্তুং বাশক চেৎপা ওইগদবনি হোৎ-নবদা য়াম্না চাংনাইবা ওইগদবনি। অস্তুম তৌরবতদা ম্যার পাক্লনি। চাং নাইবা হায়বসি য়াম্না মরু ওইবনি।

মুংভিগী নশাগী বাখল চাং য়েংজত্নুনা নশাগী অফ কত্ত খন্দুন। নত্রগা নশাগী পরিক্ষনা পুক্নিংগী অপাম্ব অমস্তুং হৈনবী-শিংবু খঙগদবনি। পুক্নিংলোনগী লৌশিংবু খঙগদবনি অত্তুগা পুক্নিংগী কোয়ঙাওনববু লাকশিনবা কোম্না ঙমগনি। ধ্যানগীদমক ফত্বা মতমদা তাইবংপানগী পোৎশকশিংবু কাওনবা হুম হুম্না হোৎনরকপা মতমদা, তাইবংপানগী মাম্ন মাম্নদবা বাখল পুম্নমক্লা অমস্তুং পুক্নিংগী ওইদবা বাখলনা পুক্নিংদা লাক্লনি অত্তুগা ধ্যান থুগায়রগনি। নংবু য়াম্না ঙকহনগনি। চহি কয়ামরুমগী মমাংদ খনখিবা চম্নদবা বাখলশিং, হৌখিবদা মুংঙাইখিবগী অরেম্বদা নীং-শিংবা মখোয় অসি শৌগৎলক্লনি অমস্তুং মায়কৈ পুম্নমক্ত পুক্নিংবু নম হাত্নুনা কোয়হনগনি। নংনা মুংগী বাখল মপৈনা নীংশিংলকপা অত্তুগুম্বা লাংগী থোঙ অত্তুবু ফংগনি, হম্বব বাখল থৌনাগী পুক্নিংদা, থোঙ অত্ত হাংদোকপদা চেস্থোরকপা ঈচেল অমদা বাখলশিং অত্তুনা চেস্থোরকই। নংনা মখোয়বু খিংনবা হোৎনরিবমখৈ পাক্লগা লোয়ননা থোইনা হেন্না শৌগৎলক্লনি।

থৌনা লৈতবা ওইগনু। নীংবা কাযবা ওইগনু। কৈদৌ-ঙৈদস্থ চাং তাহনগনু। চাং নাইবা অমস্তুং অচেৎপা ধ্যান তৌত্নুনা হম্ববা বাখল থৌনাগী পুক্নিংবু শেংদোকপা তাই। ধ্যানগী মৈনা বাখল পুম্নমকপু চাকথেক্লনি, মসি শোয়দবনি হায়না লো। ধ্যান

হায়বসি হুগী মশক ওইবা তাইবংপানগী ৱাখলশিংবু মরম ফংনা মাণ্ডহন্নবা মপাঙ্গল কনবা হু চন্নবা হীদাক অমনি।

অচুম অয়ান্ ৱাখল য়েংলিঙৈদা ৱাখল মরি অমদা চংলিবা পুক্লিংগী অথুবা খোংলৈবু মশক মুন্না থণ্ডবা ওমগনি। মসিগী মন্থুংদা মথোয়গী থবক্তা নংগীদমক্তা পুক্লিংদগী মওং তানা ৱাংথংনবা তাঞ্জা অমা লৈ। ৱাখল অমদি পুক্লিং পাঙ্গলবু লাইরমদমদা তমহল্লি। ৱাখলশিংবু হন্নমুক শেমদোক শেমজিন ওস্না তাই। অনৌবা শেংলবা য়ুমফম অমদা নৌনা পুনশিন্দুনা শেম্বা তাই। শিংণ্ডুং শিংনাংশিং অসিবু ফুক্তোকতুনা লংথোকথিবা থুদক্তা নংনা কায়-ত্রবা তাইবংপান ৱাখলশিংবু লংথোকথিবা ওমগনি।

নংনা নংগী পুক্লিং নত্রগা লাইগী লৈকোন্দা অথোয়বা অমস্তুং অহেনবা লাই ৱাখলশিংবু ফংনবা হোৎনবা তাই। মসি য়াম্না থাণ্ডবা কনবগী থবক অমনি। মসি তশেংনমক অচৌবা থবক অমনি। তৌইগুম্বস্তুং মশাগী অনীংবা পাঙ্গলগী অমদি তেংবান মপুগী মতীক মঙাল ফংলবা অমস্তুং য়োৎকুম্না উইরবা যোগী অমগী মফমদদি মসি কৈস্তু ওইদবনি।

শিবা নাইদবা মশামক্তা তৌবা ধ্যান হায়বসিনা অউংবা পোৎ অমগুম্না মথৌ তৌই অমস্তুং হস্থবা ৱাখল থৌনাগী পুক্লিংদা ৱাখলশিং অমস্তুং থায়নগী পুম্নমক নীংশিংলকই। ৱাখলনা নংবু য়াম্না ৱাহন্নবদি মথোয়বু নম হাত্না লাকশিনবা তৌগন্নু। ৱা ণ্ডাংদবা সিনেমা অমদা তৌবগুম্না ৱা ণ্ডাংদবা মী অমা ওইয়ু।

মখোয়না তপ্ন তপ্না নাথৈথিগনি। অহুদগী চাং নাইবা অমস্তুং বা ঙাংদবা ধ্যান তৌহুনা মখোয়বু মরূ ফুক্কবা লাক্নৌ।

হোৎনবদি লেপলোইদবনি। মসি তৌবতনা থুনা অমস্তুং শোয়দনমক্কী ইশাবু শকখঙজবা ঙমগনি। থুহুম শীংহুনা ধ্যান তৌরিবা অমস্তুং মুংতিগী মিনিট থরদং ধ্যান তৌরিবা মহাক অহুনা যোগদা সংসং ওইনা কান্নবা ফংবা ঙমলোই। মিহোৌবা লৈতবা অচীকপা উমং অমদা ইশাগী লৌশিংবু লাকশিনবা করম্না চাং য়েং-গনি? লোকমুংগী যোগী অমনা লৌবুকশিংদা কুমহুনা মপুং ফানা নোমলুববা মতুংদা মশামকপু চাংয়েংজগদবনি। তৌইগুম্বস্তুং মহাক্না অনৌবা চার অমবু মুংতিগী ঈশিং চাইহুনা মন্না তাত্রা তাদত্রা হায়না য়েংনবগীদমক চার অহুবু মুংতিগী ফুক্তোকতুনা য়েংবা মী অমগুম মশামকপু মুংতিগী চাং য়েংলোইদবনি। নখোয় পুম্নমক যোগদা হিংবা ওইয়ু অহুগা ইশাগী লৌশিং অমদি পুক্নিংবু লাকশিন্-হুনা অমদি চাং নাইবা অমস্তুং লেপ্তবা ধ্যান চথহুনা তেংবান মপুগা অমত্ত ওইনা মুংঙাইবনা থল্লবা সমাধিদা চঙশিল্লু।

১। ধ্যান্

ধ্যান হায়বসি তেংবান মপুগী নত্রগা অথোয়বা মশাগী অমত্ত ঙায়বা বাখলগী চেম্বরিবা ঈচেল অমবু য়োক্নুনা থম্ববুনি। ধ্যান তৌরিঙৈদা পুকনিং চেৎপা ঙমলকই অমস্তুং ধ্যান তৌরিবা পোৎশক অহুগী মশক লৌরকই।

পুক্লিংনা লেঙদবা ওইয়কপা মতমদা পুক্লিংগী চাইথোকপ্রিব মঙালশিংবু তপ্প তপ্পা খোমজিন্নবা মতমদ, নংনা ধ্যানগী ক্ষুঙাইবন্থ ফংগনি। ধ্যানদা চাং নাইবা ওইগদবনি। অয়ুক্কী পুং মরী অমন্থং তরুক্কী মরক্ত ধ্যান তৌগদবনি।

ধ্যানগীদমক কমকম অনী নত্রগা অহুম লৈগদবনি। অপাম্বা পোক্কবা হোৎনৌ। বা ঙাংদবা ওইয়ু। কম্বী য়োকউ। তপ্প তপ্পা ধ্যানগী মতম হেন্থংহল্লু। হায়ঙমদনা চাউখৎকনি। ধ্যানগীদমক কম্বা মতমদা পুক্লিংনা মকম খঙদনা চেনগ্রবা ফাওবদা, লাইগী ওইবা ৱাখলশিং খনব ঙমত্রফাওবদা, ধ্যানগী থবক থাদোক্লোইদবনি। তপ্প তপ্পা পুকনিং শান্তি ফংগনি। পুকনিং হাঙবা মতম খুদিংদা লাইগী মতীক মঙালবু পুকনিংদা শোল্লু। তপ্প তপ্পা লাইগী ৱাখল লাকনি। পুকনিংনা য়াম্না মৈশা লাংবা মতমদা, থৱায় শেংবা ৱাখলগা লোয়-ননা নথৌ পাঙথোকহোবা ঙম্বা তাই।

পুকনিংবু লৈতাহন্ত্রবদি ফিরেপ অমা নাইন থম্বা ঙমই হায়হুনম্নু অথোয়বা মশাবু শকথঙবা কৌদে। মসিনা নংঙোন্দা থরদি কায়-গনি। অথোয়বা মশাদা তত্তনা ধ্যান তৌহুনা লাইগী ৱাখল পোক-হনবা তাই।

পুকনিংদা শেংদবা য়াম্না লৈ। মরম অসিননি নংনা ধ্যান তৌরিঙৈ মন্থংদা অপেনবা ফংত্রিবা। ধ্যানগী পান্দমদি তেংবান মপুগী কোক, অথোয়বা মশাগী লৌশিং হায়বসিবু ফংবনি, থৱায়গা নংগা অমত্তনি হায়বা খঙনবা হায়বদি নংনা শিৰা নাইদবা পুম্নমক্তা শন্দোক্লিবা অথোয়বা মশা অতুমক্তা হিংলিবনি হায়বসি ফংনবা তানগদবনি।

অশেংবা ৱাখলগী অপাম্বা নত্রগা ৱাখল লৌশিংনা লাইমীলমক মংঙোল্দা পোকত্রিবসিবু নংনা পোকলক্লবা মতম অহুভদ মথোয়সিনা লাকনি। মরম অসিনা লাইদ হিংননবা লম্পা লৈতনা ৱাখল তৌ-নবা হোৎনৌ। কুফেৎ কাফেৎ থাজবা য়াই; মসিবু নিংথিনা থাজহল্লু। অস্থুম তৌবতনা পুক্লিং চেৎপা, অনৌবা ৱাখল অমদি ধ্যানদা অচেৎপা ওইনা হিংবা ঙমগনি।

পুক্লিংগী ৱাখল লীচিং অসি, ধ্যান তৌগ্নিঙ্গেদ, মী অহুবু চিংহুনা পুরিবা হৌনশাগা, ৱাখল ইহুলগা, পল্লেপকম শেম্বগী লম্বী মতুং ইন্না খেন্নে। মহাক্না ভক্ত অমা ওইরবদি মনাইনা মপুদা থনবা ৱাখল হায়রবদি পুকচেল তিংবা অমস্থুং ইশাবু চঙজহনব, থুকম্বা, মতীক মগুন শক শোনবা অমস্থুং মতম থুদিং নীংশিংবা মাবু লৈশি লৈ-খোনবা অমস্থুং মতীক মঙাল নাইহনবা, সেবা তৌহুনা লেনবা অমস্থুং মাবু পেলহনবা হায়বশিং অসি মহাক অহুনা পাঙথোকপা ঙমই। লাই নীংবা মহাক্না মাগী লাৎলিবা লাই শক্তনদা লেপ্পা লৈতনা ধ্যান তৌগদবনি। মহাক বেদান্তগী ছাত্র অমা ওইরবদি, মহাক্না থাজবা অমা মপুক্লিংদা লৈবা নত্রগ নীংনবা হোৎনবা তাই। "ঐহাক শিব নাইদবা অ:থায়বা মশামক্তি; ঐহাক পুন্নমক্তা কনবনি। ঐহাক পুন্নমক্তা মুংঙাইরবা লাইনি।" মহাক্না পুন্নমক্তা উবা ঙমবা, পুন্নমক্তা থনবা, মতম থুদিং নানথোক্লব', নীং-খা তমলবা, শিব নাইদবা অমস্থুং পুন্নমক্তা শন্দোক্লিবা অহুগা অমত্ত ওইবগী শকফম অমা লৌরকই।

ধ্যান হায়বসিনা সমাধিদা মপুং ফারবা নত্রগা তেংবান মপুগা অমত্ত ওইনা পূল্লবা মতম অহুথক্তদা মপুং ফাবা ওই। ধ্যান তৌগ্নিবা মীগা ধ্যান তৌনবগী পোৎশক অহুগা চপ মান্নবা অমা ওইরকই।

পেঙ্খোক্লবা, থুগাইবা ঙমদবা ঈং-চীকপা, য়েক্ল তীখং লৈতবা পুক্লিংগী অকনবা থৌনা, তশেং তশেংনা মকা লাম্বা মতৌ, হায়-দোকপা ঙমদবা হল্লাউবা, তোপ তোপ্প অশেঙবা, থম্মোয়গী ঈথক অসিনচিংবা অসি ওইরবদি ধ্যানদা চাউখৎপা ওইরি হায়না তাক্লিবা খুদমশিংনি।

৩। ধ্যানগীদমক য়ারম কুন তাকপা

১। শো পান্দুনা শেম্নবা ধ্যানগী কা অমা থমউ। কনা-মত্তবু কাহুদ চঙহনগন্থু। মহুদা থুপ থাউ। কাহুগী কাচিন অমদা ফিজং থল্লু। নখোঙ হামদোক্লগা কাহুদা চঙউ।

২। অচীকপা মফম নত্রগা কা অমদা পোৎথাউ। হায়রিবা কাসি অপনবা পীবা ওইরবস্থু পুক্লিং চেৎকদবনি, অপনবা পীবগী মুংঙাইতবা পোকলোইদবনি। হেক ঙমজবমথৈ খ্বাইদগী ক্লবা মওংদ তৌগদবমক ওইবা ফিদমনিঙাই ফিভমবু নংনা মতম পুম্বদ ফংদবা য়াই। নশামকপু তেংবান মপুগা অমত্তা ওইবদা নথস্তা ওইনা হিংবা ঙমগদবনি।

৩। অয়ুক পুং মরীদা হৌগংলু। অদুগা পুং মরীদগী তকক ফাওবা ধ্যান তৌ। সুমিদাংগী পুং ঙরেৎতগী নিপান ফাওবা অমুক্ত ফমউ।

৪। কা মম্নুংদা নশানা পামজবা অয়েকপা লাই অমা অমম্নুং লৌচৎকী শেংলবা গীতা উপনিষদনচিংবগুম্ব লাইরিক থর থমউ।

৫। পদ্ম, সিদ্ধ, গুপ্ত, স্বস্তিক নত্রগা শীর্ষাসন্দ ফমউ। কোক, গুক অমম্নুং য়াঙ তিংনা থমউ। মাঙলোমদা নত্রগা তুংলোমদা পৈথগস্থু।

৬। মীৎ উইশিল্লু অহুগা পীগুম অনীশ্বী কারক অহাওব, থম্মোয় থম্বান্দা, নাডোন মডোন্দা নত্রগা কোক্নী মুহুপ্ত তপ্ন তপ্না নীংবা হৌ।

৭। পুক্নিংগা কৈদৌডৈদন্থ মুক্লগন্থ। শ্বীওনদ্ধুনা নীংগে থক ডৌগন্থ। ডোংশা অমস্থুং থোপ লৌশিংগী মরি পুন্নমক পোৎথাহল্লু। থোপ পোৎথাহল্লু। নংগী লাৎলিবা লাইবু তপ্ন তপ্না থল্লু। নংগী ওল্লানা তাকপীব লাইবাবু বাহল্লোকা লোয়ননা তপ্ন তপ্না শোল্লু। ময়ায় কারকপা বাথলশিংবু ঈংথহল্লু।

৮। পুক্নিংবু লাকশিন্নবা থওতক তকশিনব থবক ডৌরোইদবনি, ডৌইগুম্বস্থুং মতম থরদংগী ওইন পুকনিংবু হীরম অহুদা কন্না চেন্থ-হল্লু। অহুদগী চেন্থরিবহ্ থিংউ। মসিদগী লাইহক ফবগী খুদোংচাবা অমা ফংবা য়াই। অহানবদা থাদোক্লবা য়োং অমগুম্না কোয়ন কোয়না চোংগনি, মসিনা তপ্ন তপ্না ঈংথত্রিবা ফাওবা অমস্থুং নংডোন্দগী য়াথং ফংত্রিবা ফাওবা পুকনিংবু তেহনবদা মতম থর চঙবা য়াই। ডৌইগুম্বস্থুং নংনা হোৎনরিবা খুদিংমক্ত, হোৎনজমলগী মহৈদি তেল্লবা মতমদতা ফংগনি।

৯। বাথল থোক্লবা হোৎনৌ, লাইবাগা লোয়ননা লাৎলিবা লাইগী মশক নাইবা য়ুমফম অমদা নংনা লৌশিং যোগী অমা ওইরবদি লেপনাইদবা ওমগী বাথলদ চাওরাকপা য়ুমফম অমা শেমউ। মসিনা অতোপ্পা তাইবংপানগী অতোপ্প বাথল পুন্নমক মাঙহনগনি। অহুগা নংবু পন্থ্ংফমহ্ তান্না পুগনি। পুকনিংগী লৈজবা থৌনানা য়ুমফম অসিদা চঙলকনি।

১০। হয় হয়া পুকনিংবু ভাইবংপাবগী পোৎশকশিংবগী কোৎখোকউ। মসিনা পাম্নবদগী চেম্থোকখিবা মতম[illegible] মহুদা লেঙবনা লৈহল্লু। অসুম্না লাক্লবদা মতম থম্না চথবা ভাই।

১১। অহৌবদা ভাইবংপান মপুদা ধ্যান তৌবা [illegible] অয়েকপ শক্তমবু নমাংদা থমউ। মহুদা মিং কুপ্তনা য়েংউ। অহানবদা মাগী খোঙদা য়েংউ। অহুদগী নাপু মচু মানবা মুপাগী ফিঙ্গেৎ, অহু-দগী মাগী ভকশমদা লৈরিবা লৈতেংশিং, অহুদগী মাগী পাম্বোক [illegible], খুজি, মাগী মোইবুং, চক্র, গদা, অমসু থম্বালশিংদা য়েংউ। অহুদগী খোঙ অহুদা অমুক হন্নকউ। হৌজিক হায়রিবসিমক অমুক হো-গৎলু। মসিবু পুংখায় অমা হয় হন্না তৌ। চোকথবা পোকপা মতমদা মায়থোং অহুভবু লেঙদনা য়েংউ।

১২। অহুদগী মীৎ উইশিল্লু, অহুগা লাই অহুবু পুক্লিংগী মীৎনা উনবা হোৎনৌ অমসুং মমাংথক্ত নংনা তৌখিবগুম্না পুক্লিংবু তোঙান তোঙানবা শরুকশিংদা উংহল্লু।

১৩। ধ্যান তৌরিঙৈ মতমদা লাইগী মতীক মঙাল হায়বদি পুম্নমকপু উব, অশেঙব মপুং ফাবা অসিনচিংবগুম্বগা লোয়নবা নংনা ভমগনি।

১৪। কন্তবা বাথলশিংনা পুক্লিংদ চঙলক্লবদি মখোয়বু ভান-খোকনবা হোৎনবদা অনীংবা পাঙ্গল শীজিন্নগনু। নপাঙ্গলবু অয়েম্বদা চাদিং তৌগনু। নশা চোকথবা পোকনি, কম্না হোৎনরিমখৈ বাথল লাকনি, হেন্ন কনবা ময়ায়গা লোয়ননা। মখোয়না হেন্না থুনসু ওনশিল্লকনি। খেন্নবা ওইয়ু। তুমিন্না লৈয়ু। মখোয় থুনমক

তুমগ্রগনি। অকবা বাখলশিং থল্লু। কল্লা হোৎমহুনা হুর হুল্লা-লাই-বাবু শোল্লু অমস্তুং লাইগী অয়েকপা শক্তমদা বাখল তৌ। তেংবান মপুদা নিজৌ।

১৫। ধ্যান নোংম ফাও লেপকনু। চাং নাইবা ওইয়ু অমস্তুং মওং তাহল্লু। অফবা চাক্লাক চাও। উহৈ অমস্তুং শঙ্গোম্না পুক্লিংগী লমহেনবা লাকশিনবদা মতেঙ ওইগনি। শা, ঙা, য়েরুম, থৈথু, য়ুনচিংবা থাদোকউ।

১৬। অতনবা কোক্লবা মায়দা ঈশিং অঈংবা চাইশিল্লু। মিনিট থরদং চুম্না লেপউ। কোক্কী লবাইগী শগ্নু লং অমনা মথক্তা য়ুংবা য়োৎপী অমদা পুনশিল্লু। নংনা তনথবা হৌরকপগা লং মরি অহুনা নংবু মথক্লোমদা চিংথৎকনি। মসিনা মমা অমগী থোদাংগুম্না থবক তৌগনি। নক্রগা থুংশেমগী অহাইবী শকফমদা মিনিট তরাদং ঙাথৌ অমস্তুং হুঙ্গৎ হুন্দা হাইয়ু। তপ্প তপ্পা নী সা তরা নক্রগা কুনলক থিংউ। কোক য়ুউ। মুমিদাংদা উহৈগা শঙ্গোমগা অসিতমক চাউ। পাম্বৈশিং অসিগী মতেঙনা নংনা অতুম্ববু মাঙহনবা ঙমগনি।

১৭। নংগী তিম্লবা মরুপ থনবদা য়াম্না চেকশিল্লু। কা হেম্না ঙাং-শকনু। থজিক্তমক ঙাংউ। মুংতিগী পুং ২ বা ঙাংদনা লৈয়ু। নহাক্কা বাখল মাম্লদবা মীগ তিম্লগনু। অফবা অনৌবা বাখল পীব ঙম্বা লীচৎকী লাইরিকশিং পাও। মসি অমরোমদা অফবা মরুপনি নংনা অওইবা অফবা মরুপ ফংক্রবদি, সদ সঙ্গ তৌ। মথোম্ন অসি ধ্যানদা পীব মতেঙ ঙাক্তনি।

১৮। হুকচাং নীকহনগনু। মসিবু চীংগুম্না চেৎনা থমউ নীংসা তপ্পা হোল্লু। হুকচাংবু ঙাইহাক লৈতনা থোগায়গনু। নংগী ওজানা তম্বীথিবা অচুম্বা অহুবু পুক্লিংদা নীংহুনা লৈয়ু।

১৯। পুক্নিং চোকথরবা মতমদা নীংবা তৌগনু। মসিবু তাইহান্তুং পোথাহল্লু।

২০। বাথল অমনা পুক্নিংবু মপুং ফানা কুপশিনগ্রবা মতমদা মসিবু ডর্শেংবা হকচাংগী ওইবা ক্রিডম অমদা মশক ওনথোরকই। মরম অসিনা নংনা পুক্নিংবু লাইগী বাথল অমস্তুং লাই থক্তগী ওইবসিনা মপুং ফানা কুপশিন্দুনা থম্নবদি, নংনা য়াম্না থুনা মুংতাইহনবনা থনবা নির্বি কল্প সমাধি মশামক্তা চংগনি। মরম অসিনা অকবা অমা ওইনা অচুম্বদা ঈচং থৌনা বাথল শীজিন্নৌ।

৪। ধ্যান যোগ

ধ্যান হায়বসি পোৎ অমগী, লাইগী নত্রগা শন্নায়গী লেপ্পবা বাথলগী ঈচেলনি। তাইবংপান অসে অরা অনা অমস্তুং অনা অয়েক্প পীক থল্লি। তাইবংপান অসিগী অরা অনা অমদি পোৎলুমশিংদগী মানথোকপা পাম্নবদি, ধ্যান তৌগদবনি। ধ্যাননা অথোয়বা মশাগী লৌশিং তান্না লনজিংই। অথোয়বা মশা চায়বসিনা মপুং ফাবা শান্তি অমস্তুং অথোয়বা মুংতাই য়াইফববু পুরকই। ধ্যাননা ন বু মুংগী ওইনা ফংহনা থওবা নত্রগা চুমজিং ওইবা বাথল লৌশিং মহৈ-গীদমক থৌরাংহল্লি। ধ্যান হারবসি লাই য়েনবগী চৎনবা লম্বীহুনি। মসি লাইগী লৈবাক অহু য়েনবা অথোয়বা লম্বীনি। মসি অরান-বদগী অচুম্বা, অমম্বদগী অঙানবা, অর্র'-অনাদগী মু ঙাই য়াইফবা, পোথাকম থওদবদগী লেওদবা শান্তি, থওদনা পওবদগী অথোয়বা লৌশিং অমস্তুং শিবা নাইবদগী শিব নাইদবা তান্না কাথৎনবা থও-ওমদনা ওক্লবা কৈরাক অমনি।

অদুগা থুগায়বনি তেংবান মপুনি। অচুম্বা হায়বনি শুপ্পায়নি। মশাগী মোকনা অমত্তুং ধ্যান য়াওদনা অচুম্ববু হংবা ঙমলোই। ধ্যানগী মখল অনি ঙমখংলকপশিংনা লৌখংলিবা মরী অমুখী মতুং ইন্না থেজে। তন্ত্র অমনা লাগী লাংলিবা লাইগী মশক্তা মশক ফাইদনা ধ্যান তৌই। হঠ যোগী অমনা চক্রশিংদ অমত্তুং থাজনা লাংলবিবা লাইশিংদা ধ্যান তৌই। জ্ঞান যোগী অমনা কশাম্বী অখোয়বা শকখঙদা ধ্যান তৌই। রাজ যোগী অমনা অবা-অনা অমত্তুং অপাম্বনা শোকপা ঙমদবা অথোয়বা মতোন্দা ধ্যান তৌই।

পুক্নিংদা নীক নীক লাওনা ভাবকী দোলান শায়বদি থম্মোয় শান্তি হংবা ঙমলোই অমত্তুং ধ্যান চথবা ঙমলোই। ভাবকী দোলান অমত্তুং অপাম্বশিং অসি পুক্নিংদা অমগা অমগা মরী লৈনৈ। ভাবকী দোলানবু থাদৈশেংনা মাঙহনবা পাম্নবদি তাইবংগী অপাম্বা অমত্তুং কান্নকপা পুম্নমকপু অবা অন। লৈতবা অমদি লাইদা ইশামকপু চঙজবা হায়বসিগী মতেঙনা মাঙহনগদবনি।

অথোয়বা মশক অহুবু শকখঙবা পামলবদি অশেঙবা পুক্নিং অমা লৈগদবনি। পুক্নিংবু মনীং তমহন্দ্রবদি অমত্তুং অপাম্বা, কন্নক মিহৌ, অবা-অনা, শেংদবা, নাপল, কন্নক কণ্ডাওবা, মপচ তাংজবা, অপাম পামদবশিং অসিবু লংথোকখিজবদি অথোয়বা শান্তি অমত্তুং ককুবা মঙাল নত্রগা শিব নাইদবা লৈফমগী লৈপাক্কত চঙবা ঙমলোই।

মীবোং লাইবা নত্রগা ইশাগী লৌশিং লৈগনবা, কম্বন চুবা, নত্রগা পঙশিল্লবা মী অমনা ধ্যান তৌবা ঙমদে। অতুম্বু মাঙহন্নবা

[illegible] কারাংশিংবু শারুশিজনবা [illegible] থিজবা, অপাম মিহৌ, করাম চাওবা অমসুং [illegible] মাঙহল্লবা মহাক [illegible] ধ্যান চংথবা ওসই অমসুং সমাধিদা [illegible]কপা [illegible]।

১০-১৫ অচোংপা শীং অমবু মৈ থারবদি অহু চাকপা ওমলোই তৌই-[illegible] অকংবা শীংবু মৈ থারবদি মহু [illegible] মৈ বায়হুনা চাকনিপ [illegible] অমুম্মা পুক্নিং শেংত্রিবা মথোয়শিং অহুনা ধ্যানগী মৈ চুথংলা থক ওমলোই। মথোয়না ধ্যানগী [illegible] কমলবনু তুমগনি নত্রগা মহু মঙগনি নত্রগা ভাবনা দোলান শাগনি। তৌইগুমসুং তুমিন্না লাই-শোনবা, নীংসা শাজেল, অসিনচিংবগী মতেঙনা মপুক্নিং শেঙদববু মাঙহল্লবা মথোয়শিং অহুনা অয়েবা ধ্যান তম্না চঙশিল্লকপা ওম-গনি। অশেংবা অকবা পু ক্লংনা থুদক্না ধ্যানগী মৈগা চাকমিন্নগনি।

ইথোলমুংদা কজবা লৈ অমসুং উইহে হেক্রবগীদমক শংগোং খোইহুনা অমসুং লৈপাক্ত লৈহাও হাপতুনা অমদি নাপী শিংনা তাঙথংনচিংবা হাপ্প, খুন্দোকতুনা, পাম্বী অমসুং উপালশিংবু ঈশিং চাইহুনা কম্না হোৎনবা অহুগুম্না পুক্নিংগী লৈকোন্দা লাই য়োনা থাজবগী লৈব অপাম মিহৌ, অশাউবা, করাম চাওবা, ওইদবা নাপল অসিনচিংবা পুক্নিংগী শেংদবা গুনশিংবু মাংহন্দুনা অমদি লাইগী বাখল অসিবু ঈশিং চাইবিহুনা কংনবা হোৎনবা তাই। নোংজু হৌরকপদা নাপী শীংনা পুম্নমক কালেপ্পা উরোই, তৌইগুমসুং মথোয়গী মরুশিংদি লৈমায় মথাদা লেঙদনা লৈহৌই। নোং থজিক্তং থিকলকপগা য়াম্না থুনা মরুশিং অহু পোথাইহুনা মতোল তোংলকনি।

মতৌ অসুম্না পুক্লিংগী তাংথকপিংবু ঋাথল থোনা পুক্লিংগী লৈ-মায়দা মপাক উজনা পক্তম লাংই অমসুং অথোয়বা মরু ওইরকই। মথোয়না ঋাথলগী শককম শেমই। থবকশিং অসিনা হয়া হুং-পান পাক্লগী মতেঙনা মপাক উংলকই। হৈকোল অহুবু শেংদোক্নুনা নাপী শীংনা অমত্তা হৌহল্লবা মতমদা, অফবা উহৈ হেকপা ঙমগনি। মতৌ অসুম্না পুক্লিং অসি শেংলমদবদগী অপায মিহৌ অশাওবা অসিনচিংবদগী নাম্বোকতুনা অফবা ওইরবা ধ্যানগী কায়-রবু ফংবা ঙমগনি। মরম অসিনা অহানবদা পুক্লিংগী শেংদবশিং-অসিবু তশেং তশেংনমু। অহুদগী ধ্যানগী ঈচেল অসিনা মথন্তমক চেহ্নোয়রকনি। হৈক্কোল অমবু মতম পুম্বা তরু তহেম্না থম্বা পাম্লবদি মংনা নাপী শীংনা অসিবু শেংদোকপদা নত্তনা অতোপ্পা লৈমায় মচুংদা, তাহৌরিবা, নোংজুথাগী মতমদা হয় হয়। হৌরককদবা নাপী মরুশিং অহুবুসু থুন্দোকপা তাই। অসুম তৌহুনা পুক্লিংগী অ:চৌবা ঊথকশিং অমসুং থবকশিং অসিতবু মাঙহনবদগী হেন্দোক্নুনা হয় হয়া পোকপা। শিরগী মরু ওইরিবা থবকশিংবুসু, সমাধি তায়া চঙব অমসুং কোকথোক নানথোকপা ফংবা নত্রগা মপুং ফাবা নীংতম্বা পাম্লবদি মাঙহনবা তাই।

ধ্যানগী মতেঙ য়াওদনা, অথোয়বা মশাগী লৌশিং ফংবা ঙম-লোই। মসিগী মতেঙ য়াওদনদি লাইগী ওইবা মতৌদা হৌগৎ-পা ঙমদে। মসি য়াওদনা নশামকপু পুক্লিংনা তয়াং তশেংনরকশিংদগী নানথোকপা ঙমলোই অমদি শিবা নাইদববু ফংবা ঙমলোই। ধ্যান তৌত্রবদি, অথোয়বা মঙাল নাইবা অমসুং থবায়গী শিবা নাইদবা

মতীক মঙালনা মঙোল্লগী লোয়্না লৈখিগনি। চাং নাইবা ধ্যান তৌহনা থবায়বু কুপলিবা মায়থুমশিং হাংদোকউ, ফিরোন মঙামকপু তোঙান তোঙান লৌথোকউ অদুগা থুমজিনগ্রবা থবায়বু লেপ্তবা ধ্যান তৌহনা মশক উহল্লু। অদুদগী পুন্সিগী অরোয়বা কল্লবা শকথম অদুবু ফংউ। নখোয় পুম্নমকপু ঈশ্বরনা মুংঙাই য়াইফহনসনু।

৫। কনসেনট্রেষন অমসুং ধ্যান

(১)

কনসেনট্রেষন হায়বসি পুক্লিংবু বিন্দু অমদা লেঙদনা থম্বনি, মপান্থোংগী নত্রগা মনুংগী বিন্দু ওইবা য়াই। করিগুম্বা পোৎ অমগী মথক্তা পুক্লিংনা পোথাবা ওমদনদি কনসেনট্রেষন ওইবা য়াদে। অকক্লবা মরম নত্রগা অনিগুবা নত্রগা পুক্লিং চঙবা অদিনা কনসেন-ট্রেষন ওমহল্লি।

ইশাগী লৌশিংশিং অসিনা নংবু মপাল্লা পুথোকই অদুগা পুকনিংদা শান্তি লৈহন্দে। পুকনিংনা পোথাধা ওমত্রবা মতমদা চাউথংপা অমত্ত ওমলোই। হোৎনবগী মতেঙনা পুকনিংগী মঙালশিংবু থোমজিল্লবা মতমদা, পুক্লিংনা কনসেনট্রেট তৌবা ওইরকই অমসুং মনুংদগী মুংঙাইবা ফংই। থৌগৎলাকপা বাথল-শিংবু তুম্রিম্না লৈহল্লু অদুগা পুক্লিং ঈহৌলশিংবু ঈংথহল্লু।

থাঙবা কনবা, নুংগুম্না কনবা আশা অমদি কায়বা ওমদবা অম্মক শকদবনি। হোৎনবদা চাং নাইবা ওইগদবনি। অদু নত্রবদি অতনবা অমসুং ওম্ন তৈনবা মরায়শিংনা নংবু পান্দমদগী

থাপতোকহনগনি। মীংথিনা তম্বীরবা পুক্নিং অমদু মীংথকপগা, অতোমা থাপকহ্না পুক্নিং তানখোক্না মহুং য়াম্না মগ্যান্দা লোং চনবা লেংঙনবা, তৈন্নবদা ঙমগনি।

মী পুক্নিংমকনা করিগুম্বা হীরম থরদা কনসেনট্রেট তৌনবা তৌবা ঙম্বা থর থবা নৈ তৌইগুম্বসুং থবায় শেংনা চাওখৎপগীদমক কন-সেনট্রেষনবু য়াম্না থাংবা, চাং অমা তাম্না য়োকখৎকদবনি। কন-সেনট্রেষন শীংথানিংঙাই ওইবা চাং লৈরবা মী অমনা তানশিনবগী অহেনবা থৌনা লৈ অমসুং তেল্লবা মতমগী মন্নুংদা থবক হেন্না তৌবা ঙমই। কনসেনট্রেষনদা খোপকী মথক্তা পোৎলুম পীশিল্লোইদবনি। পুক্নিংগা লান থেংনবা নত্রগা মুক্নবা তৌরোইদবনি।

মী অমনা মপুক্নিংদা অবা অনা অমদি ওইথোক্লবা অপাম্বা মথল পুন্নমক পীকথন্না লৈরবদি সেকেণ্ড অমা ফানা করিগুম্বা পোৎ অমদা কনসেনট্রেট তৌবা ঙমদে। ফত্তবী য়োকপা, নীংসা শাজেল, দরকার ওইবা হেন্থহনবা অমসুং থবক য়ামহন্দবা, ইশাগী ওইবা পোৎশকশিংবু থাদোকপা, অচৌকপা, তুমিন্না লৈবা, লৌশিংগী থকশি খাশি, অপাম মিহ্রৌ, করাম চাওবা, অশাউববু মাঙহনবা, থাথল মায়দবা মীশিংগা তিন্নদবা, পাওজেল চে পাবা অমদি সিনেমা য়েংবা থাদোকপা য়থোয়শিং অসিনা কনসেনট্রেষনগী শক্তি হেন-গৎহনগনি।

কনসেনট্রেষন হায়বসি তাইবংপানগী অবা অনা ঈরৈশিংদগী থানথোকনবগী অমত্ত ঙায়বা লম্বীনি। মসি তৌরিবা অহনা য়াম্না

চক্রকাং কবা অমদি মকা লাম্বা পুক্নিংগী মীংয়োং লৈবা ঙাই। মহাক্না অতুপ্পা যোগ মহুৎশী মীংয়োং কংবা ঙমই। মহাক্না থুনমক শক ওনথোরকপা ঙমই। মহাক্না করিগুম্বা থবক অমবু য়েংনা থুনা তৌবা ঙমই। কনসেনট্রেষন শেংদোকই অমসুং কাওথংলকপা পুক্নিং ঈহৈল-শিংবু ঈংথহন্লি, বাখল ঈচেলবু কনখৎহন্লি অমসুং বাখলশিংবু তক তকহন্লি। অরেপ্পা অমসুং মরম চাবা পাইবা অহ্যানবদা পুক্নিংবু শেংদোকই। অশেংবা য়াওদবা কনসেনট্রেষনদি কামমিঙাই ওইদে।

লাইবা অমবু শক শোনবা অমসুং স্বর শাজেল হায়বশিবা পুক্নিংবু ঙ্হেংহনগনি, ভাবকী দোলান মাঙহনগনি অমসুং কনসেন-ট্রেষনগী পাঙ্গল হেন্‌গৎহনগনি। কনসেনট্রেষন হায়বসি মতৌকা পুম্নমক্কী নানথোকপা ওইরবতদা তৌবা ঙমই। নংঙোন্দা অমিবা মফমে হায়বা পোৎশক অমদা কনসেনট্রেট তৌ নত্রগা মপুকনিংবা মাইদগী পাম্বা অমদা কনসেনট্রেত তৌ। পুক্নিংবু অহৌবদা মশক নাইবা পোৎশিংদ কনসেনট্রেত তৌনবা তম্মীগদবনি, অহুগা মমৈথংদ নংনা বাখলগী পোৎশিংদা মায় পাক্না কনসেনট্রেত তৌবা ঙমগনি। হৌৎনবদা চাং নাইবা হায়বসি য়াম্না মরু ওইবমল্লি।

মশক নাইবা মওংশিং ফক্লাংদা লৈবা অনুব বিন্দু অমদা, বত্তিগী মৈমীদ, অমংবা থবাম্মীচাক অমদা, থাদা, ওমগী অয়েকপা মশকসু তেংবান মপুদা রাম, কৃষ্ণ, দেবী নত্রগা নমাঙদা লৈবা নংগী লাং-নরিবা লাইদ মীৎ পাঙথোক্লুনা কনসেনট্রেত তৌ।

রাখলনা শাবা শকফমশিং নংগী লাংনরিবা লাইগী মাঙদা কম থাদুনা নমীৎ ইঠশিল্লু। পীতুন অনীগী কারক অহাঙবদা নত্রগা

থম্মোয়দা নংগী লাংনন্নিবা লাইবু পুক্লিংনা মশক অমা শেমগ্ন্ত। মুংশিবা খোঁজাদ নত্রগা অন্নাংবা অমগুম্না লাইগী মঙালশিংদা কনসেনট্রেত তৌ.।

(২)

অশিংবশিংনা লেপ্তবা ধ্যানগী খোঁরবা থাঙনা মশাগী মাঙ-গুইনবা কিশিবু তোপ্প তোপ্পা ককথংলি। অতুদগী অথোয়বা মশাগী অন্নাংবা লৌশিং নত্রগা অথনবা মুংগী মঙাল নত্রগা ঈশা শকথঙজনবু য়াকায়হল্লি। নীংশা তম্নবা লাইনিংবনা হৌজিক চিংনবা নত্রগা অমাঙবা বাথল অমত্ত তৌরোই। থবকী লীপুন পুম্নমকপু তোপ্প তোপ্পা থমই।. মরম অসিনা ধ্যানতবু মতম খুদিং শীজিন্নৌ। মসিনা মপুং ফাবা মুংঙাই য়াইফবগী লৈপাক ফংনবা অমত্ত ঙায়বা পাম্বৈনি। মসি অহৌবদা চোকথবা নত্রগা হৈনদবা পোকপা য়াই। মরমদি পুক্লিংনা পান্দম বিন্দুদগী মতম খুদিং চেম্বোকখিগনি। তৌইগুম্বস্ং থম্নদং হোংনবগী তুংদা মসিবু চপ চানা থম্বা ঙমগনি। নংবু ঈশ্বরগী য়াইফ কোন্দা পুশিনবিগনি।

চম্নবা ধ্যান অমস্ং কনসেনট্রেৎবন পাঙথোক্লবদি, নপুক্লিংগী পান্জল থন্না ফংনবা নংবু পুক্লবনি। পাঙলশিং অসিবু কৈস্থ কান্ন-দবা অমস্ং ওইজবা খিবা মবমগীদমক শীজিন্নরোইদবনি। অদু নত্রবদি নহাক লৈথা তারকনি। নংবু ঈমা মহৌশানা মরাল শীগনি। থবক অমস্ং থবকী মহৈ হায়বসি মান্নৈ নত্রগা মান্নদে। অরানবা থবক খুদিংমক্কী অরানবা ফংবা শোয়দবনি। মরম অসিনা পুক্লিং খোঁনাবু লান্না শীজিন্নগন্থ। ঐনা অমুক হন্না কনশিন্না হায়রিবসিনি।

চেকশিন্নবা। পাজল, হুপী, শেল, মহৈ মশিং হৈবা হায়বসিনা শাথীনা থয়ায় কাবশিংগুম্না মথৌ তৌই।

মসিনা খুত্থম চন্নবা, মহাক মশামক্না তশেংনা তৌগিবত্থু খঙব ঙমদে। মাগী খোপ লৌশিং কাংখোং চাইরকই। মাগী খঙবা ঙম্বগী থৌনা মশেল মন্নাংই। পাজলশিং অসিনা পামহন্নোইদবনি. ইশানা ইশাবু মায়কচনবা হোৎনবদা লৈতারবদি। লেপ্তুবা ধ্যাননা ঝাখল লৌশিং মহৈগী তুংনফমবু খঙদোকই, পুক্নিংবু তপথহল্লি অমসুং লেগুহন্দে। হন্নাও ভুংঙাইগী ঝাখল অমা য়াকায়হল্লি অমসুং যোগী অসিবু ছোরককম নত্রগা লোইফম ওইবা মী অত্থুগা মন্নী লৈনহল্লি। চিংনবা লৈরবদি, মথোয় মশামকনা তক্ত তহেনহনবা তাই। অত্থুদগী ধ্যান যোগগী লম্বীদা অরেপ্পা লৈতনা চঙশিনগনি। নশামকনা থন্নায় শেংবা কৈবাক্কী মথং কাথংকমদা নংগী খোংফমশিং থমগদবা লম্বী অত্থু পুক্নিংদা নীংউ। খঙঙমদনা ঙক্কবা মুংগী খোঙেল অমনা নংবু লমজীংগনি। মসিবু য়ায়া পুক্নিং চঙনা তাও, হে চান্নখোইরবা মঙাল নাইরবা!

অরংবা মঙালগী মশেক অমত্তং ফংবদা অকিবা পোকত্থু। মসি হায়নিঙাই লৈতনা হন্নাউবগী নৌনা ফংত্থুনা খঙবা লৌশিং অমনি। নীংহন্নত্থুনা ধ্যান থাদোকত্থু, মফম অসিদা লেপ্তুনা লৈথোকত্থু। হেন্না খুমাং চাওশিন্নবা হোৎনৌ। মসি অচুম্বগী শরুক অমা ওইবতনি। মসি ফংত্থুনা খঙবা লৌশিং মশা পুম্বত্থু নত্তে। মসি খুাইদগী য়াংবা ফংত্থুনা খঙবা লৌশিং নত্রগা শকখঙবা ঙম্বা অত্থু নত্তে। মসি নংগীদমক্ত অনৌবা ফম্বাক অমনি। ফম্বাক মথক অসিদা হোৎজিক খোংফম চেৎনা লেপউ। থন্না হেন্না কাথংনবা হোৎনৌ।

লেপনাইদবা মত্রগা ফিবম নাইদবা অত্তুদা য়োশিল্লু। নংমা অমুক্তবু লেপ্পা লৈতনা হাওনা থকনি। মসি অয়োয়বা ওমথৈ নত্রগা অয়োয়বা থাক্কি। হৌজিক মপুং ফানা পোথাবা ওয়গনি। হেন্নমুক ধ্যান তৌনিংঙাই ওইরয়োই। মীওইবা মশামক্তা অওকপা ফংবা পাক্কল-শিং য়াওরি অমস্তুং পোকপদগী লোয়নবক্লবা লৌশিং অসিবু যোগ তৌবগী মতেঙনা য়াকায়হনগদবনি। মহাক্না মাগী অনীংবা য়োকথং-করবরি অমস্তুং লৌশিং অমদি পুকনিংবু লাকশিনগদবনি।

মহাকনা মশামকপু শেংদোকদরনি। মহাকনা লেপ্তবা কন-সেনট্রেশন পাঙথোকদবনি। অত্তুদগী মহাকনা অথোয়বা মী নত্রগা লাইওইরবা মী ওইরকনি।

থওঙমদবা অওকপা নত্রগা মহৈগুম্বা পোৎ অমত্তু লৈতে। অচম্বা মী অমনা হেন্না বাংথৎলবা থবায শেংবগী পোৎশি বু সুকথও থওদে। মহাকনা অকাউবগী ঈরৈদা লুপথৈ। মহাকপু থোইন হেন্না বাংথৎপা থোইদোক হেন্দোক্লবা লৌশিংদগী থিঙ্গতুনা থমই। মরম অসিনা মহাক্না তোপ তোপ্পা থোদোক নত্রগা বাথোক থরবু থওদনা ওকপা অমনি হায়না লোই। য়োগগী মওালদা লৈলিবা পোৎশিংবু থওবা যোগী অমগী মথমদা থওদনা ওকপা হায়বসি করিস্থু ওইদে। থুঙ্গগী মী অমনা মহাকনা ইহান হানবা ওইনা এরোপ্লেন অমা নত্রগা সিনেমা অমা উবদা অওকপা পোকপগুম, মতৌ অস্তুমা ত্যাইবংপানগী মী অমনা ইহান হান্না তোপ তোপ্প মীৎয়েং অমবু মীংনা উবা ফংবদা পওথৈ।

মীওইবা থুদিংমক্কী মশা মক্তা মথল মথা অয়াম্বা অকনবা পাক্কল অমস্তুং তৌবা ওয়শিং য়াওরি। মহাক অসি পাক্কল অমস্তুং লৌশিংগী

মহাক্ত হায়রকম্ব অমনি। মহাক্না চাউথৎলকপা খুদিংগী মহাক্না অনৌবা পান্নল, অনৌবা লৌশিং, অনৌবা ময়াম্শিং অসিবু পুথোকই। হৌজিক মহাক্না মাগী অকোয়বদা লৈবশিংবু শককম হোংহনবা ঙমই। মহাক্না অতোপ্পশিংবু ভাব তাহনবা ঙমই। মহাক্কনা মশক নাইবা পোৎ ময়াম কায়না যংবা ঙমই। অথোয়বা বাখল মতীক্কা চঙশিনবা ঙমই।

অমম্বা কা অমদা পোদোল থম্বা চক্ষু অমবু থুগায়রবদি কাহুগী অমম্বা মাঙখিগনি অমসুং কাগী মফম পুম্মক ইঙাল ঙানগনি। মতৌ অসিগুম্না মশামক্তা লেপ্তনা তৌবা ধ্যানগী পাম্বৈনা চক্ষুগী মশক ওইবা হকচাংবু থুগায়রবদি হায়বদি অবিদ্যাবু মাঙহনলবদি অমসুং হকচাংগী বাখল মতীক মথক্তা কাখৎলবদি মফম পুম্মক্তা থবায়গী অথোয়বা মঙালবু উগনি।

ঈশিং হাপ্পা চফু অমনা কায়রবদি মতুদা য়াওরম্বা ঈশিং অতুনা সমুদ্রদা হৈজিল্লবদি সমুদ্রগী ঈশিংগা অমত্ত ওইরকপগুম মতৌ অতুম্না হকচাংগী মশক ওইবা চক্ষুবু থবায়দা ধ্যান তৌহনা থুগায়বা মতমদা ইশামক্কী থবায়না অথোয়বা মশামক্কা অমত্ত ওইরকনি।

মহৈ তম্লিবশিংনা অহু অমসুং জিওমিত্রি তম্বগী অহৌবদা য়াম্না হৈনত্রবম্হ মহাক্না পরিক্কাদা নম্বর য়াম্না যংনিংবগী বাখল তৌহনা হৈনিংবা পোকপগুম, থবক হায়বদি শিব-নাইদবা, অথোয়বা শান্তি অমসুং লেপনাইদবা মুংঙাইবা হায়বশিংগী মতেঙনা শীংথাবা ঙমদবা অমরম্বু ফংমলৌরি হায়রবগী য়াথল তৌদুনা ঐথোয়না ধ্যানদা আশা পীবা তাই।

গঙ্গোত্রিদা লৈরিবা স্বামী কৃষ্ণাশ্রমবু উত্রিবা মী অমনা, মহাকপু তশেংনা উগ্রবা অমস্তুং মুন্না মশক থঙ্গ্রবা মী অমদগী স্বামীগী অফ ফত্তগী লমচৎ অমস্তুং মস্তীক মঙালশিংগী মরমদা তাশিল্লি, মাগী পুক্কিংনা য়েকপা শক্তম অমা তশেংনা উনবা লাক্লে। মতৌ অসিগুম্না তমথৎলকপশিংনা মশক উবা ফংদবগী চাওরাকপা মশাবু শকথঙ্গলবা লাইনিংবশিংদগী লাপথোকপ্রবা লাইবু লৌথৎকদবনি অদুদগী থবায় নত্রগা অথোয়বা মশাদা ধ্যান তৌগদবনি।

মেরা থাওমৈ মনুংদা মঙালনা ঙানবগুম লাইগী মৈরীনস্থ নংগী থম্মোয় থাওমৈদা নীংশিংবা থোক্লিঙৈ মতমদগী হৌনা চাকলক্লি। নমীৎ উইশিল্লু। নশামকপু লাইগী মৈরীলক্ত মতুগী মনুংমক্তা তিল-হল্লু। নংগী থম্মোয়গী কাথলশিং য়োনা থস্থো। লাইগী মৈরীসিদ ধ্যান তৌ। অদুগা লাইগী মৈরী অদুমক ওইরকউ।

থাওমৈদা য়াওরিবা থাঙ্গং অদুনা য়াম্না পীক্লবদি, থাওমৈ মঙালস্থ পীকনি। থাঙ্গং অদুনা য়াম্না চাওরবদি য়াম্না ঙানথৎল-ক্লনি। অস্তুম্না থবায়না শেংলবদি মহাক্না এসিদ ধ্যান তৌরবদি, অথোয়বা মশাগী শক্তম লাংবা মহাক্তুগী মপাঙ্গল য়াম্না কনগনি। মহাক্না অচৌবা মঙাল অমা থোকহনগনি। মহাক্না অনৌবা রাখল পুথোকপা ঙমত্রবা অমস্তুং শেংদবা ওইরবদি, মহাক মৈতাল অশিবা অমগুম্বনি। দোষি চাওরিঙৈ ঙানবা হেনগনি। অসিগুমহুনা থবায়-না শেংবা হেনগৎলিবমথৈ ফোংদোকপস্থ হেক্কৎকনি।

মপাঙ্গল য়াম্না কনবা য়োৎচাবীনা অরাপ্পা মকম অমদা থম্না য়োৎ ফাওবা লায়না চিংশিনবা ঙমই। মতৌ অসিগুম্না থুরাং

চাওশিল্লবা যোগীনা, মহাকা তিন্নরুবা মীশিংবু মহাক্না লায়নঃ খোপচিনবা ঙমই। মহাক্না মহাকী বাখলবু মীশিং অসিদা মখোয়না অন্নাপ্পা মফম অমদা লৈবা মতম ফাওবদা কন্না শীজিন্নবা ঙমই।

নংনা লাইরিক অমা য়াম্না হুংঙাইনা পারিঙৈদা কনাগুম্বনা লমিং পন্দুনা কৌরকপা অমসুং লাওরকপতু তারোই। টেবল অমগী মথক্তা থম্বা য়েন্দাই অমগী মফুংদা য়াওরিবা লৈগী হুংশিবা লৈনম্বু নংন নম্বা ঙমদে। মসি কনসেনট্রেষন নত্রগা পূক্নিংগী অমথক্কদা ওইবা মতৌনি। পুক্নিংবু পোৎ অমথক্কদা চেৎনা লেঙদনা থমউ। লাইগী নত্রগা থবায়গী খনবা মতমদা অসিগুম্বা অয়োবা কনসেন-ট্রেষন নত্রগা পুক্নিংনা অমথক্কদা ওইরক্কনি। পুক্নিংবু পোৎ অমথক্কদা চেৎনা লেঙদনা থমউ। নংনা লাই নত্রগা থবায়গী খনবা মতমদা অসিগুম্বা অয়োবা কনসেনট্রেষন অমা লৈগদবনি। তাইবংপানগী পোৎশক অমদা পুক্নিংবু নীংহনবা হায়বসি অন্নায়বনি মরমদি পুক্নিংনা অহেনবা মতীক্ত, মহোশানা মসিদা হুংঙাইবা পোকই। ইশাগী ওইবা লৌশিংগী য়োৎলমশিং অসি হান্না থোপ্তা ফাৎপ্রবনি। নংনা হুংতিগী কনসেনট্রেষন তৌবগী মতেঙনা পুক্নিংবু হন্নমুক লাইগী শক্তমদা লেঙদনা থমহনা নত্রগা অখোয়বা মশামক্কী মহুংদ থমহনা পুক্নিংবু তপ্প তপ্পা হৈহনবা তাই। নংনা হুংতিগী ধ্যান পাঙথোক্কনা পুক্নিংদা অনৌবা থবাগ্ন শেংবগী য়োৎলম ফাৎপা তাই। পুকনিংনা কনসেনট্রেষন তৌবদগী হান্ননিংঙাই নৈতনা হন্নাওবা ফংবা ঙম্বগুম হৌজিক মপানথোংগী পোৎশিংদা হন্নাওবা ঙমলগনি।

নোংচুপকী পুকনিংলোন খঙবা থন্ননা হায়ঃ "অতম্নবা য়াওদনা

পঙকোয় কোয়বা পুকনিংবু কবসেনচৈংমনগী থবক্তা অশীকপা মকোয় অমদা চংহনবা ওমই। মসিবু থিন্দু অমথক্তদা লেপ্পনবা থম্নবদি পুকনিংগী অথিংবা ওইরকই। পুকনিং শোনবা হায়বহুনি। মরম অসিনা পুকনিংবু থিংলুবগী কান্নবা লৈতে” মসি চুমদবনি। পুকনিংবু মপুং ফানা লাকশিনবা হায়বসি রাখল ঈথক পুম্নমকপু মপুং ফানা লাকশিল্লবা মতমদা ফংবা ওমই। যোগী অহুনা য়োগ অমথক্তদা থম্নবদি মপুকনিংতনা থবক তৌই। মহাক্না অমথক্তদা থম্নুনা পুকনিংগী মতেঙনা পুথোকপা অচৌবা ক্ষনবা মঙালগী মতেঙনা থবায়গী লোত্তুনা লৈবা মরলশিংবু ফংই। অম-থক্তদ থনববু ওমলবা মতুংদা, কনাগুম্বনা মপুং ফানা থিংবা তাই। মতৌ অসিদা অথোয় অহেন নাইবা পুম্নমক মপুং ফানা নমথখিগনি। অম্মা পুকনিং হাঙলকনি। অহুদগী যোগীনা অহাঙবা পুকনিং মশক অসিবুসু মাঙহনগনি। অহুগা মশাম্নবপু অথোয়বা মহাক অসিদগী মপুকনিংনা মসিগী মঙাল মশকপু দৌরিবা অহুগা অমত্ত ওইরকই। অহুদগী মহাকনা পুম্নমকপু থঙহুনা নীং-থা তম্বা ফংই। পোংলমশিং অসি নোংচুমলোমগী পুকনিংলোন হৈবশিংনা থঙবা ওমদে। মরম অসিনা মথেয়্যনা অমম্বদা চমন্নবা পোকলিবনি। মথোয়্যনা পুক্নিংগী মথৌশিংবু উবা ঙম্বা মহাক অহুগী রাখল অমত্ত থনবা তৌদে।

তাইবংপানগী পুকচেল চেনবা মীওইশিংনা নীংসা চনীঙ তানা হোন্দে, হয়াও তম্নাবসু ওঁদে, মতমদি অথোয়বী পুক্নিংশিং অসি মথল মথা কয়াগী অপামনা শীক থনি। অথোয়ব্বা অমলোমদা হায়্র-ক্লনা, যোগী অমনা মশাগী নীংথাবু চাং ন্যাইবা ওমহন্দুনা হয়াউ

তয়াম্বা ওমলবদি, নাতোন মথুনদতা নীংসা হোনগনি। নীংসা চাং নাইবগী কান্নবদি কুম্ভক নত্রগা নীংসা থিংবা হায়রবসিনি। নীংসা অসি মশা মথন্তা লেপচখিগনি। অহুদগী মপুং ফানা থিংলক্বনি। পুকনিং য়াম্না চেংলু অহুদগী সমাধি কংলকউ। নীংসাবু চাং নাইহনবা অমম্ভং থিংবা হায়বসি কনসেনট্রেষন অমম্ভং ধ্যান তৌবদা পীবা অফবা মতেঙ শিংনি।

কনসেনট্রেষন তৌবা অমম্ভং নীংসা কাওলোন শান্নবা হায়বসি অমনা অমগী মথা পোন্নৈ। নংনা কাওলোন অসি শান্নবদি কনসেনট্রেষন ফংগনি। মহৌশাগী ওইবা নীংসা সাজেল শান্নহুনা পুক্নিং লাকশিনগনি অহুগা মথাদগী মথক্লোমদা কাখৎকনি। রাজ যোগী অমনা কনসেনট্রেষন তৌহুনা থরায়বু লাকশিল্লি। মহাক্না থক্তগী থারোমদা কুমথরকই। মথোয় অনীসিমক অরোয়বদা ময়ামগী ওইব ফম্বাক অমদা উন্নরৈ। তোঙান তোঙানবা পাঙ্গল, মহাউ অমম্ভং মী মশাগী চুনবগী মতুং ইন্না তোঙান তোঙানবা থৌরম লৈ। কনাগুম্বা থরদদি নীংসা শাজেল শান্নবা হায়বসি হৌন্নকপমক্তদা ইরায় লায়না থোকই, অতোপ্পশিংদনা কনসেনট্রেষন তৌবসিনা হেন্না লায়না থোকই। অকোনবগীসি হৌখিবা মথোয়গী মপোকশিংদ নীংসা শাজেল হান্না তৌগ্রবশিংনি। মরম অসিনা মথোয়না যোগগী থাক অমা হেনগৎনা হন্দকী মপোক্তা কনসেনট্রেষন তৌবা ওমলিবনি।

লোইরবা



[illegible]

১। ঐতোম্বী [illegible] (১৯৬৬)

মনিপুর মহৈ লোয়নশঙনা ১৯৬৫-৬৬কী অহল্লাশিংনা পাননবা লায়েক খনখৎপদা মমল পীবীরবা অমসুং লাইরিক ১০০০ গা লৈবীরবা।

মমল লুপা ২.৫০

২। ধ্যান যোগ (১৯৭৮)

মনিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা ১৯৭৭—৭৮ গী পাননবা লাইরিক খনগৎপদা অকোঙ মতেঙ ওইনবা লুপা ৮০০.০০ থক পীবিরবা অমসুং মনিপুর মহৈ লোয়নশঙনা লাইরিক ২০০ গা লৈবীরবা।

মমল লুপা ৮.০০

৩। মী-পোং (১৯৮২)

মনিপুর ষ্টেট কলা একাদেমীনা ১৯৮১-৮২ গী পাননবা লাইরিক খনগৎপদা মতেঙ ওইনবা লুপা ৬০০.০০ থক পীবীরবা অমসুং মনিপুর মহৈ লোয়নশঙনা লাইরিক ১০০ গা লৈবীগে হায়বিরবা।

মমল লুপা ৫.০০

৪। ধ্যান যোগ (১৯৮২)

মনিপুর মহৈ লোয়নশঙনা ১৯৮০-৮১ গী পাননবা লাইরিক খনগৎপদা অকোঙ মতেঙ ওইনবা লুপা ১,২০০.০০ থক পীবীরবা অমসুং মনিপুর মহৈ লোয়নশঙনা লাইরিক ১০০ গা লৈবীগে হায়বীরবা।

মমল লুপা ১২.০০

লাইরিক ফংনবা :— সরস্বতী বুক হাউস [illegible], কে এম সিংহ কৈশামথোং, আইও বুক ষ্টোর, ইম্ফাল, বংলো বুক ষ্টোর, ইম্ফাল মনিপুর নিউজ এজেন্সিজ, বি,টি রোড, ইম্ফাল অমসুং অতৈ দুকানশিংদা।